

# GLOSSÁRIO ANTIRRACISTA:

## Algumas palavras, termos e expressões do vocabulário brasileiro

**Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Adriana Duarte Leon**

**Adriana Duarte Leon**

Doutora em Educação- Instituição: Universidade  
Federal de Minas Gerais (UFMG)

E-mail: [adriana.adrileon@gmail.com](mailto:adriana.adrileon@gmail.com)

**Paulo Gutemberg de Noronha e Silva**

Doutorando em Educação - Instituição: Instituto Federal  
Sul Rio-grandense (IFSUL-Câmpus Pelotas - PPGEDu)

E-mail: [paulo.gutemberg@gmail.com](mailto:paulo.gutemberg@gmail.com)

*Se preto de alma branca pra você  
É o exemplo da dignidade  
Não nos ajuda, só nos faz sofrer  
Nem resgatar nossa identidade.  
(Refrão da canção de Jorge Aragão, Identidade)*

*É pensando criticamente a prática de hoje ou de  
ontem que se pode melhorar a próxima prática.  
Paulo Freire*

## **RESUMO**

Este Glossário Antirracista foi elaborado a partir de vivências, escuta, investigação e referenciais teóricos, em parceria com o Núcleo de Estudos Afro-brasileiros e Indígenas (NEABI) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), Campus Rio Grande e Grupo de Pesquisa em História da Educação e Docência (GPHEDo), ligado ao Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGEdu) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense, Câmpus Pelotas (IFSUL). Sua construção e validação coletiva visam suprir a necessidade de um recurso acessível, com linguagem compreensível, destinado ao enfrentamento de termos nocivos, estereótipos e práticas discriminatórias, contribuindo para a promoção de uma educação antirracista. O glossário está organizado em ordem alfabética e analisa os usos e impactos de palavras, termos e expressões racializantes do vocabulário brasileiro, oferecendo alternativas linguísticas. Configura-se, assim, como um dispositivo de intervenção educacional que favorece relações conceituais, o diálogo qualificado e a construção de uma cultura equânime. Inclui, ainda, seções complementares com sugestões de expressões capacitistas, calendário antirracista, livros, documentários e filmes.

**Palavras-Chave:** Glossário Antirracista; NEABI; intervenção educacional; educação antirracista.

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| APRESENTAÇÃO .....                                    | 5  |
| A.....  | 9  |
| ✦ A COISA ESTÁ PRETA.....                             | 10 |
| ✦ A COR DO PECADO ou DA COR DO PECADO .....           | 11 |
| ✦ A DAR COM PAU .....                                 | 12 |
| ✦ AMANHÃ É DIA DE BRANCO .....                        | 13 |
| ✦ AQUILOMBAR / AQUILOMBAMENTO.....                    | 14 |
| ✦ ATÉ TENHO AMIGOS QUE SÃO NEGROS.....                | 15 |
| B.....  | 16 |
| ✦ BARRIGA DE LAMA .....                               | 17 |
| ✦ BARRIGA SUJA .....                                  | 18 |
| ✦ BOA APARÊNCIA .....                                 | 19 |
| ✦ BOÇAL .....   | 20 |
| ✦ BRANQUITUDE E BRANCURA .....                        | 21 |
| ✦ BULLYING E CYBERBULLYING .....                      | 22 |
| C.....  | 23 |
| ✦ CABELO DE BOMBRIL, OU RUIM, OU DURO, OU PIXAIM..... | 24 |
| ✦ CAPOEIRA .....                                      | 25 |
| ✦ CARTA BRANCA .....                                  | 26 |
| ✦ CHUTA QUE É MACUMBA .....                           | 27 |
| ✦ CLARAMENTE/DE FORMA CLARA/CLARA .....               | 28 |
| ✦ COISA DE PRETO .....                                | 29 |
| ✦ COLORISMO .....                                     | 30 |
| ✦ COR DA PELE .....                                   | 31 |
| ✦ CRIADO-MUDO.....                                    | 32 |
| ✦ CRIOULA OU CRIOULO .....                            | 33 |
| D.....  | 34 |
| ✦ DENEGRIR .....                                      | 35 |
| ✦ DIÁSPORA NEGRA .....                                | 36 |
| ✦ DISPUTAR A NEGRA ou DISPUTAR A NEGA .....           | 37 |
| ✦ DOMÉSTICA.....                                      | 38 |
| E.....  | 39 |
| ✦ EMPODERAMENTO.....                                  | 40 |
| ✦ ENCRESPAR.....                                      | 41 |
| ✦ ESCLARECER .....                                    | 42 |
| ✦ ESCOLA DE SAMBA .....                               | 43 |
| ✦ ESCRAVO .....                                       | 44 |
| ✦ ESTAMPA ÉTNICA OU EXÓTICA .....                     | 45 |
| ✦ ESTÉTICA NEGRA .....                                | 46 |
| F.....  | 47 |
| ✦ FALSA ABOLIÇÃO ou INCOMPLETA ou INCONCLUSA.....     | 48 |
| ✦ FENÓTIPO .....                                      | 49 |

|  |    |
|--|----|
| ✦ FEITO NAS COXAS .....                                | 50 |
| ✦ FAVELA .....   | 51 |
| ✦ FAZER NEGRICE .....                                  | 52 |
| G.....   | 53 |
| ✦ GALINHA DE MACUMBA.....                              | 54 |
| ✦ GINGA .....  | 55 |
| H.....   | 56 |
| ✦ HOMEM PRETO NÃO CHORA .....                          | 57 |
| ✦ HUMOR NEGRO .....                                    | 58 |
| I.....   | 59 |
| ✦ IDENTITARISMO.....                                   | 60 |
| ✦ INDIADA .....  | 61 |
| ✦ ÍNDIO.....   | 62 |
| ✦ INTERSECCIONALIDADE.....                             | 63 |
| ✦ INVEJA BRANCA .....                                  | 64 |
| J.....   | 65 |
| ✦ JONGO .....  | 66 |
| ✦ JUDIAR.....  | 67 |
| K.....   | 68 |
| ✦ KEMET .....  | 69 |
| ✦ KIMBUNDU .....                                       | 70 |
| L.....   | 71 |
| ✦ LETRAMENTO RACIAL .....                              | 72 |
| ✦ LISTA NEGRA.....                                     | 73 |
| ✦ LUGAR DE FALA .....                                  | 74 |
| M.....   | 75 |
| ✦ MACUMBA/MACUMBEIRO.....                              | 76 |
| ✦ MAGIA NEGRA .....                                    | 77 |
| ✦ MAIORIAS MINORIZADAS.....                            | 78 |
| ✦ MARIA VAI COM AS OUTRAS .....                        | 79 |
| ✦ MATAR NEGRO É ADUBAR A TERRA.....                    | 80 |
| ✦ MEIA TIGELA .....                                    | 81 |
| ✦ MERCADO NEGRO .....                                  | 82 |
| ✦ MITO DA DEMOCRACIA RACIAL.....                       | 83 |
| ✦ MORENA(O)/MULATA(O) .....                            | 84 |
| N.....   | 85 |
| ✦ NAGÔS .....  | 86 |
| ✦ NÃO SOU TUAS NEGAS.....                              | 87 |
| ✦ NÃO VEJO COR.....                                    | 88 |
| ✦ NASCEU COM UM PÉ NA COZINHA .....                    | 89 |
| ✦ NECROPOLÍTICA .....                                  | 90 |
| ✦ NEGA MALUCA .....                                    | 91 |
| ✦ NEGRA DE BELEZA EXÓTICA/ NEGRA DE TRAÇOS FINOS ..... | 92 |
| ✦ NHACA ou INHACA .....                                | 93 |
| ✦ O CHICOTE ESTÁ ESTALANDO/ME CHICOTEANDO .....        | 95 |
| ✦ ORIXÁS .....   | 96 |

|   |     |
|---|-----|
| ✦ OVELHA NEGRA.....   | 97  |
| P.....  | 98  |
| ✦ PACTO DA BRANQUITUDE .....                                      | 99  |
| ✦ PEQUENA ÁFRICA.....   | 100 |
| ✦ PERFILAMENTO RACIAL .....                                       | 101 |
| ✦ PIGMEU.....   | 102 |
| ✦ POLÍTICAS AFIRMATIVAS/POLÍTICAS DE AÇÕES AFIRMATIVAS .....      | 103 |
| ✦ PRECONCEITO .....   | 104 |
| ✦ PRETO DE ALMA BRANCA .....                                      | 105 |
| ✦ PRETO QUANDO NÃO CAGA NA ENTRADA, CAGA NA SAÍDA.....            | 106 |
| ✦ PROGRAMA DE ÍNDIO.....  | 107 |
| Q.....  | 108 |
| ✦ QUANDO NÃO ESTÁ PRESO ESTÁ ARMADO.....                          | 109 |
| ✦ QUEM ME CONHECE SABE.....                                       | 110 |
| ✦ QUILOMBO.....   | 111 |
| ✦ QUIZOMBA.....   | 112 |
| R.....  | 113 |
| ✦ RACISMO .....   | 114 |
| ✦ RACISMO ALGORÍTMICO .....                                       | 115 |
| ✦ RACISMO AMBIENTAL.....  | 116 |
| ✦ RACISMO CIENTÍFICO.....   | 117 |
| ✦ RACISMO CULTURAL.....   | 118 |
| ✦ RACISMO ESTÉTICO.....   | 119 |
| ✦ RACISMO ESTRUTURAL .....  | 120 |
| ✦ RACISMO INSTITUCIONAL.....                                      | 121 |
| ✦ RACISMO LINGUÍSTICO.....  | 122 |
| ✦ RACISMO MIDIÁTICO .....   | 123 |
| ✦ RACISMO RECREATIVO .....  | 124 |
| ✦ RACISMO RECREATIVO-ESPORTIVO.....                               | 125 |
| ✦ RACISMO RELIGIOSO.....  | 126 |
| ✦ RACISMO REVERSO .....   | 127 |
| ✦ RACISMO SISTÊMICO.....  | 128 |
| S.....  | 129 |
| ✦ SAMBA DO CRIOULO DOIDO .....                                    | 130 |
| ✦ SANKOFA.....  | 131 |
| ✦ SEGREGAÇÃO.....   | 132 |
| ✦ SERVIÇO DE PRETO .....  | 133 |
| ✦ SINCRETISMO RELIGIOSO.....                                      | 134 |
| ✦ SITUAÇÃO TÁ PRETA/COISA FICOU PRETA .....                       | 135 |
| ✦ SÓ FALAM EM RACISMO, QUEREM DIVIDIR O PAÍS.....                 | 136 |
| SÓ PARA DE FALAR EM RACISMO, QUE ELE SOME.....                    | 136 |
| ✦ SÓ TOCAM INSTRUMENTOS COMO BERIMBAU PORQUE SÓ TEM UMA CORDA ... | 137 |
| ✦ SUL GLOBAL.....   | 138 |
| T.....  | 139 |
| ✦ TEM CAROÇO NESSE ANGU .....                                     | 140 |
| ✦ TER SANGUE AZUL.....  | 141 |

|   |     |
|---|-----|
| ✦ TRAÇOS FINOS .....  | 142 |
| ✦ TRIBO .....   | 143 |
| ✦ TONS ESCUROS NÃO COMBINAM COM VOCÊ .....  | 144 |
| U.....  | 145 |
| ✦ UBUNTU .....  | 146 |
| V.....  | 147 |
| ✦ VITIMISMO/MIMIMI.....   | 148 |
| ✦ VOCÊ SE EXPRESSA BEM, NEM PARECE QUE É NEGRO/ NEM PARECE QUE MORA<br>NA FAVELA OU NA PERIFERIA..... | 149 |
| X.....  | 150 |
| ✦ XENOFOBIA .....   | 151 |
| Y.....  | 152 |
| ✦ YORUBÁ ou IORUBÁ.....   | 153 |
| Z.....  | 154 |
| ✦ ZUMBI DOS PALMARES .....  | 155 |
| SUGESTÕES DE EXPRESSÕES CAPACITISTAS .....  | 156 |
| Sugestões de expressões capacitistas .....  | 157 |
| ✦ Achei que você era normal .....   | 158 |
| ✦ Adaptação .....   | 159 |
| ✦ Anão .....  | 160 |
| ✦ Apesar de ser uma PcD você parece muito feliz! .....  | 161 |
| ✦ Dar uma de João sem braço .....   | 162 |
| ✦ Deu mancada .....   | 163 |
| ✦ Está cego/surdo? .....  | 164 |
| ✦ Fingir demência .....   | 165 |
| ✦ Não temos braço/perna para isso .....   | 166 |
| SUGESTÃO DE CALENDÁRIO ANTIRRACISTA.....  | 167 |
| Sugestão de calendário antirracista .....   | 168 |
| SUGESTÃO DE LIVROS .....  | 177 |
| Sugestão de livros .....  | 178 |
| SUGESTÃO DE DOCUMENTÁRIOS E FILMES .....  | 181 |
| Sugestão de documentários e filmes .....  | 182 |
| REFERÊNCIAS.....  | 184 |



## **APRESENTAÇÃO**

### **Primeiras palavras**

Combater o racismo não é tarefa de indivíduos isolados ou grupos específicos, mas compromisso coletivo. Nossa comunicação cotidiana (impregnada de palavras, termos e expressões vinculadas a opressões como racismo e misoginia) é terreno crucial dessa luta.

O racismo transcende xingamentos: manifesta-se em humilhações, descumprimento de acordos, negação de inteligência, intimidação e silenciamento. A linguagem carrega valores sociais que geram microagressões, formas sutis ou explícitas de preconceito que ferem, desumanizam e causam danos emocionais profundos.

Palavras não são neutras, especialmente as que encapsulam histórias de escravização, exploração e opressão. Contudo, são passíveis de transformação. É nessa crença que mobilizamos coletivamente a construção deste glossário.

Partimos da perspectiva de que todos podem contribuir para o combate ao racismo por meio de seus privilégios, dores, conhecimentos e, sobretudo, da linguagem. Como o vocabulário está em constante mudança, urge compreender como torná-lo menos racista, discriminatório e preconceituoso.

Evitar termos nocivos e abandonar estereótipos não basta, mas constitui um passo fundamental na luta antirracista.

### **Criação do glossário antirracista**

Como parte integrante das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGEdu) do Instituto Federal de Educação,

Ciência e Tecnologia Sul-riograndense (IFSul), o Produto Educacional (PE) apresentado tem como título: Glossário antirracista: Algumas palavras, termos e expressões do vocabulário brasileiro, oriundo da pesquisa de doutorado intitulada “Educação antirracista: Limites e possibilidades no contexto da Educação Profissional e Tecnológica – EPT, IFRS Campus Rio Grande”, orientado pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Adriana Duarte Leon, além do contato que tive como pesquisador e membro externo do Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas – NEABI.

Este produto educacional, intitulado Glossário Antirracista: Algumas palavras, termos e expressões do vocabulário brasileiro, é resultado de minhas próprias vivências, escuta, interação e investigação com referenciais, membros do Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas - NEABI, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – IFRS, Campus Rio Grande, NEABI-IFRS-RG, Grupo de Pesquisa em História da Educação e Docência – GPHEDo (IFSUL), meus familiares, amigos e conhecidos.

O objetivo do glossário é contribuir para a superação de estereótipos e generalizações que frequentemente invisibilizam, depreciam ou reduzem indivíduos a categorias simplistas, classificando-os e agrupando-os, além de reduzir pessoas, vidas, vivências, histórias e culturas a meros detalhes. Tais dinâmicas manifestam-se em demandas de racialidade presentes em palavras, termos e expressões, ainda que algumas vezes sem intencionalidade.

A proposição deste glossário não visa engessar, colonizar ou ser ponto final, mas sim ser um produto dialógico para reflexão, partilha e inspiração. Busca principalmente a superação dos estigmas da

escravização brasileira, cujos dispositivos de racialização ainda nos atravessam cotidianamente. Conforme a filósofa Sueli Carneiro (2023) apresenta, tais dispositivos constituem um conjunto de mecanismos, discursos e práticas que perpetuam a desigualdade racial na sociedade, incluindo nossa própria linguagem.

Partimos do pressuposto ético de respeito ao próximo, defendendo que a consciência linguística, ou seja, o ato de refletir antes de falar, deve alicerçar iniciativas de diversidade, pluralidade e construção de uma sociedade equânime. Reconhecemos que nosso vocabulário carrega bases estruturais forjadas durante o período da escravidão, cujas expressões persistem no uso cotidiano, muitas vezes de forma inconsciente ou não intencional. Essa herança exige que repensemos palavras, termos e expressões para desconstruir perspectivas racistas enraizadas.

### **Processo de captura de dados e validação**

A captação e consolidação das palavras, termos e expressões para esse glossário, foram realizadas por meio de um dos serviços da empresa Google. A empresa Google possui serviços on-line gratuitos, para além da ferramenta de busca, nessa perspectiva, apresento o Google Forms, que é um serviço para criação de formulários on-line.

Essa ferramenta possibilita criar questionários, convites, retornos de interações, e foi ideal para captação e organização das palavras, termos e expressões, que foram base para a construção deste glossário, com formulários que puderam ser respondidos por dispositivos móveis como: Tablet e celulares, ou mesmo notebook ou computadores de mesa. Dessa forma foi possível extrair o conteúdo dos formulários respondidos, e seus

conteúdos foram à base para a construção deste glossário.

Apresento também neste glossário sugestões de algumas expressões capacitistas, um calendário antirracista, livros e também sugestão de documentários e filmes.

É importante destacar que os dados foram consolidados e revisados de forma dialógica com os membros do NEABI-IFRS-RG, e o material estará disponível para consulta pública no EDUCAPES depois da defesa da presente tese.

# *Aa*

**A**

**A coisa tá preta**

**A cor do pecado**

**A dar com pau**

**Amanhã é dia de branco**

**Aquilombar / Aquilombamento**

**Até tenho amigos que são negros**

## 🚩 A COISA ESTÁ PRETA

Expressão que associa uma pessoa negra (preta ou parda) a situações desagradáveis, negativas, difíceis ou mesmo perigosa.

### 📖 Observar:

- A expressão reforça a conotação negativa atribuída historicamente à cor preta e, por extensão, a pessoas negras.
- Enraizada no imaginário colonial, onde a cor preta era associada a perigo, sujeira, mal-estar ou mesmo o mal.
- Perpetua vieses inconscientes que ligam escuridão a aspectos indesejáveis.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que Evitar

- Racismo linguístico: Vincula a identidade racial a algo negativo, reforçando estereótipos.
- Desumanização: Subconscientemente associa pessoas negras a adversidades, a perigo, coisas ruins, maldades.
- Naturalização de discriminação e preconceito: Banaliza associações racistas na cultura popular.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- A situação está crítica/complicada -Está tenso/difícil -O clima está ruim
- Refletir sobre outras expressões cotidianas que usam algo semelhante de forma pejorativa (ex.: denegrir, lista negra).

#### ✨ Exemplos:

~~❌ A coisa tá preta no trabalho com esse prazo curto.~~

- ✅ A situação no trabalho tá crítica com esse prazo curto.
- ✅ Tá complicado cumprir esse prazo no trabalho.

## ✖ A COR DO PECADO ou DA COR DO PECADO

Expressão que associa a negritude ao pecado, combinando racismo, hipersexualização e moralidade religiosa, por vezes distorcida.

### Observar:

- Falsa ideia de elogio: Usada para enaltecer a sensualidade de mulheres negras, mas reatualiza o estigma colonial que as vinculava à luxúria.
- Raiz na violência sexual: Reflete a visão dos senhores escravagistas que estupravam mulheres negras, tratando-as como corpos para diversão sexual, isentas de humanidade.
- Teologia racista: Lógica cristã equivocada, pecado = mal/condenação, associa-se a pele preta, naturalizando a uma suposta ideia de maldade das pessoas negras.
- Código linguístico: Integra o grupo de expressões que vinculam a cor preta a algo negativo (ex.: "lista negra", "magia negra").

### Para ir além:

#### Por que Evitar

- Reproduz uma lógica do estupro colonial ao tratar corpos negros como objetos de prazer proibido.
- Sugere que a existência negra carrega culpa inata.
- Pode causar dano psicossocial: Mulheres negras internalizam que sua beleza é pecaminosa, não legítima.
- Não é elogio: O que parece admiração é erotização racista disfarçada.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Ela é deslumbrante/poderosa/elegância -Ele tem uma presença marcante
- Seu estilo é arrebatador/impactante
- Refletir sobre outras expressões cotidianas que usam algo semelhante de forma pejorativa (ex.: magia negra, lista negra).

#### Exemplos:

~~✖ *Aquela mulher é a cor do pecado!*~~

✓ Aquela mulher tem uma beleza impressionante!

~~✖ *Esse vestido te deixou com cara de pecado!*~~

✓ Esse vestido valoriza sua elegância!

## ✖ A DAR COM PAU

Expressão que indica excesso ou abundância, mas com origem na violência escravagista, que vem dos açoites no período escravocrata.

### 📖 Observar:

- Origem na tortura colonial: Referência direta aos castigos físicos aplicados a pessoas escravizadas, onde o dar com pau descrevia o ato de espancar com varas, chicotes ou bastões.
- Naturalização da violência: A expressão banaliza o sofrimento histórico ao transformá-lo em analogia para grande quantidade.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que Evitar

- Racismo linguístico: Perpetua a associação entre corpos negros e dor como elemento cultural aceitável.
- Evitar o uso ainda que de brincadeira, por trazer a memória para muitos a violência física que vitimou milhões de ancestrais.

### ✅ Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

- Fartura/Generosidade
- Aos montes/Em excesso
- Sobrando/Transbordando

### ✨ Exemplos:

✖ ~~A festa tinha comida a dar com pau!~~

✅ A festa tinha comida com fartura!

✅ A festa transbordava de comida!

✖ ~~Recebi críticas a dar com pau no trabalho.~~

✅ Recebi críticas em excesso no trabalho.

✅ As críticas no trabalho foram abundantes.



## ✦ AMANHÃ É DIA DE BRANCO

Expressão que associa dias de trabalho à cor branca, ignorando a exploração histórica da população negra.

### Observar:

- Origem elitista: Surge no Brasil colonial, quando a elite branca usava trajes brancos em dias úteis, enquanto pessoas negras escravizadas trabalhavam forçadamente com roupas simples.

- Dualismo simbólico: Cria a falsa dicotomia:

Dia de branco = trabalho digno/produtivo

(Implícito) Dia de preto = trabalho exploratório/menosprezado.

### Para ir além:

### Por que Evitar

- Naturaliza a desigualdade: Sugere que trabalho digno é "branco", reforçando o racismo estrutural na organização social.
- Apaga a herança escravagista: Ignora que pessoas negras foram forçadas a trabalhar sem direitos por quase 400 anos.
- Reflete segregação contemporânea: 65% dos trabalhadores em condições análogas à escravidão são negros (Ministério do Trabalho, 2024).

### Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

-Amanhã é dia de trabalho/dia de gerar renda/dia cheio/gerar resultados

-Amanhã é dia de conquistas

-Amanhã é dia de oportunidades

### Exemplos:

 ~~Vou dormir cedo, amanhã é dia de branco!~~

 Vou dormir cedo, amanhã é dia de trabalho!

 Vou dormir cedo, amanhã é dia produtivo!

 ~~Preciso descansar, sexta é dia de branco.~~

 Preciso descansar, sexta é dia cheio no trabalho.

 Preciso descansar, sexta é dia de gerar resultados.

## ✦ AQUILOMBAR / AQUILOMBAMENTO

**Aquilombar**, expressão que descreve a ação de se reunir, organizar e fortalecer coletivamente inspirada na história dos quilombos – comunidades autônomas formadas por africanos e afro-brasileiros que fugiam do sistema opressor para de forma coletiva ter paz e bem viver como ênfase.

**Aquilombamento**, como processo de criar espaços de proteção, acolhimento e resistência negra, seja em contextos físicos ou simbólicos.

**Aquilombar e Aquilombamento** – Como ato de existir, resistir, desconstruir, construir e reconstruir uma coletividade na busca contínua por respeito e equidade, laços contínuos de solidariedade, empatia, ação, construção, unidade e saberes no nosso tempo.

### Observar:

- Termos de afirmação e resistência
- Raiz histórica: Vem de "quilombo" (do quimbundo kilombo), que significava "fortaleza" ou "sociedade coletiva de sobrevivência".
- Atualidade: aquilombar sendo usado por movimentos populares negros para nomear a criação de redes de apoio contra o racismo.
- Não confundir com comunidade genérica – aquilombamento tem intencionalidade anticolonial.

### Para ir além:

- Aquilombar para discutir ações contínuas contra o racismo.
- O aquilombamento digital ou ciberquilombismo nas redes tem fortalecido nossa(s) voz(es).
- Tecnologia e ferramenta de coletividade e sobrevivência: Aquilombar - aquilombamento como prática ancestral de trocas de epistemologias para lutas contínuas contra a desumanização, opressão e genocídio das maiorias minorizadas.

### Exemplos:

~~✗ Os funcionários negros se isolam.~~

✓ Os funcionários negros se aquilombam para trocar experiências e se fortalecer.

~~✗ Eles fazem panelinhas.~~

✓ Eles praticam aquilombamento como estratégia de cuidado.

## ✦ ATÉ TENHO AMIGOS QUE SÃO NEGROS

Expressão usada para negar racismo individual, apoiando-se em relações interpessoais como prova de não preconceito e discriminação racial.

### Observar:

- Estratégia de defesa: Frequentemente usada para interromper discussões sobre racismo, transformando o debate em autodefesa.
- Tokenismo racial: Trata pessoas negras como marcas ou troféus de diversidade que isentam o falante de racismo.
- Intencionalidade de Falácia lógica: Confunde relações pessoais com consciência racial, ignorando que racismo opera em níveis sistêmicos e inconscientes.

### Para ir além:

#### Por que Evitar

- Mecanismo de negação: Bloqueia autorreflexão sobre privilégios e vieses inconscientes.
- Violência simbólica: Reduzem amigos negros a instrumentos de defesa, não sujeitos plenos.
- Manutenção do status quo: O uso dessa expressão sem reflexão invariavelmente nunca confrontam racismo pessoal e em seu círculo.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:


- Estou aprendendo sobre meu lugar de privilégio
- Reconheço que preciso ouvir mais pessoas negras e indígenas
- Buscarei informação/Vou me educar para não reproduzir racismos

### Exemplos:

~~✗ Não sou racista, até tenho amigos negros!~~

 Reconheço que preciso aprender mais sobre racismo estrutural.

~~✗ Minha empregada é negra e me ama, como eu seria racista?~~

 Entendo que relações de trabalho desiguais exigem reflexão sobre privilégios.

# *Bb*

**B**

**Barriga de lama**

**Barriga suja**

**Boçal**

**Boa aparência**

**Branquitude**

**Bullying e Cyberbullying**

## ✖ BARRIGA DE LAMA

Expressão associa fome à degradação racial das pessoas negras, remetendo à desnutrição forçada de pessoas escravizadas.

### 📖 Observar:

- Origem escravagista: Refere-se às condições de fome nos engenhos, onde pessoas negras eram obrigadas a comer restos, terra ou raízes para sobreviver.
- Desumanização: Transforma a fome - resultado da violência colonial - em característica negra.
- Geografia da dor: "Lama" evoca os terreiros alagados das senzalas onde cativos buscavam nutrientes no solo.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que Evitar

- Banalização da fome como arma de controle durante a escravização.
- Culpabiliza as vítimas: Sugere que pessoas negras "aceitavam" alimentação degradante, omitindo a violência sistêmica.
- Descaso de pessoas abaixo da linha da pobreza e pobres com insegurança alimentar, que em sua maioria são de mães solas negras.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Passando necessidade alimentar/situação de fome
- Insegurança alimentar
- Privação nutricional forçada/sem condição de me (se) alimentar

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~Crianças com barriga de lama na favela.~~

✅ Crianças em situação de fome crônica na comunidade.

✖ ~~Trabalho tanto que até fico com barriga de lama!~~

✅ Trabalho tanto que fico sem condições de me alimentar direito.

## ✖ BARRIGA SUJA

Expressão racista e misógina que associa filhos negros a "impureza" uterina, desumanizando mães e crianças negras.

### 📖 Observar:

- Raiz eugenista que surge pós-escravização/ pós-abolição, em um contexto de branqueamento da população, com preconceito e discriminação racial de escurecimento da prole.
- Hierarquia cromática: Reflete o ideal branqueador que penaliza mulheres cujos filhos têm ou teriam pele escura.
- Violência interseccional que combina:

Racismo: Trata negritude como mancha biológica

Machismo: Reduz mulheres a incubadoras de produto racial.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que Evitar

- Desumanização dupla:
  - Mães: Julgadas como contaminadas de uma negritude
  - Crianças: Sua existência é tratada como erro ou vergonha.
- Fertiliza o racismo científico: Ecoa teorias do século XIX que vinculavam negritude a degeneração.
- Dano transgeracional: Além das mães as crianças ouvindo esta frase tendem a desenvolver traumas raciais.

### ✅ Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

- Crianças são bênçãos, independente de cor
- Barriga linda, que sugere crianças lindas

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Até parece que ela é branca, com essa barriga suja!~~

✅ Que mãe linda, que barriga linda.

✖ ~~Casou com negro, agora vai ter barriga suja.~~

✅ O amor gera crianças lindas.

## ✖ BOA APARÊNCIA

Eufemismo racialmente carregado ainda hoje com anúncios de emprego, seleções e por vezes em contextos sociais, deixando implícito que pessoas negras não tem boa aparência para determinadas posições e colocações sociais, não são belas e beleza está associado a pessoas brancas.

### 📖 Observar:

- Codificar padrões eurocêtricos como exemplo de boa aparência, que na prática exclui traços afrodiáspóricos (cabelo crespo, traços negroides, pele escura) e privilegia fenótipos brancos.
- Perpetuar hierarquias raciais usado para excluir pessoas negras de oportunidades, associando boa aparência a brancura como norma.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que Evitar

- Boa aparência como uma barreira e exclusão velada.
- Afeta mais fortemente mulheres negras e seus traços negroides, incluindo também a pessoas periféricas e moradoras de favelas, estigmatizando-os.
- Desumanização, transformando traços negroides como fora do padrão e defeito.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Quando de vagas de emprego, substituir exige-se boa aparência, por requer apresentação profissional adequada à função.
- Quando de descrição de perfil, substituir Busco pessoa de boa aparência, por valorizamos postura profissional e habilidades comunicativas.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~A vaga exige boa aparência.~~

✅ A vaga requer atendimento ao público com trajes formais e comunicação explícita.

✖ ~~Ele não tem boa aparência para ser recepcionista.~~

✅ Sua formação não atende aos requisitos de experiência em recepção.

## ★ BOÇAL

Palavra que designava escravizado que não falava português, dando destaque para sua ausência escolaridade, ser rude, ser uma pessoa grosseira. Adjetivo que designa pessoa rude ou ignorante, com origem na desumanização de africanos escravizados que resistiam à aculturação forçada.

### 📖 Observar:

- Violência linguística colonial: Termo criado por senhores de engenho para classificar africanos que preservavam suas línguas nativas (Iorubá/Yorubá, quimbundo, etc.) como incivilizados.
- Hierarquia racial: Integrava o vocabulário escravagista ao lado de:  
Negro de nação: africano recém-chegado  
Crioulo: nascido no Brasil (considerado mais dócil).
- Apagamento cultural: Associar domínio do português a "superioridade" servia para negar a complexidade das línguas africanas, algumas com sistemas linguísticos milenares.

### 🔗 Para ir além:

#### 🚫 Por que Evitar

- Racismo epistêmico: Trata como burrice ou atraso cognitivo.
- Desumanização contemporânea: Termo usado majoritariamente contra negros periféricos com menor escolarização.
- Perpetua estereótipos: Vincula pessoas negras à falta de refinamento.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Grosseiro/desrespeitoso/indelicado - Dificuldade de comunicação

### ✨ Exemplos:

✗ ~~Ele é um boçal, não entende nada~~

✅ Ele foi grosseiro na reunião.

✅ Precisamos explicar com mais paciência.

✗ ~~Que menino boçal, não sabe falar direito!~~

✅ Que menino com dificuldade de comunicação!


✅ Esse jovem precisa de apoio em comunicação.



## ✖ **BRANQUITUDE E BRANCURA**

Branquitude como sistema estrutural de poder que posiciona a identidade branca como norma universal, gerando privilégios materiais, simbólicos e subjetivos. Branquitude não é sinônimo de pessoas brancas, mas um mecanismo de privilégios, poder e dominação.

Brancura refere-se a traços físicos (pele clara, fenótipos ditos europeus), enquanto branquitude é o sistema de poder que elege esses traços de pessoas lidas como brancas de padrão universal, mantendo privilégios. Em suma, Brancura é o corpo das pessoas lidas como branca; já branquitude padrões, ainda que não combinados e que privilegiam alguns.

 **Observar**, funcionamento sistêmico que opera por meio de:

- Normatividade: Branco como padrão humano universal.
- Invisibilização: Privilégios são tratados como neutralidade.
- Duas dimensões:

Branquitude acrítica: Manutenção passiva/ativa dos privilégios.

Branquitude crítica: Reconhecimento do lugar de privilégio e poder, não se omitindo e na busca construção de ações antirracistas.

- Não é o oposto da negritude: Enquanto a negritude é afirmação identitária negra, a branquitude é sistema de privilegio e poder.

 **Para ir além:**

 **Evitar confusões conceituais:**

- Risco 1: Tratar como "identidade racial" (pessoal) e não como sistema (coletivo).
- Risco 2: Usar o termo para acusar indivíduos (Você é branquitude!), o que paralisa a autorreflexão.
- Risco 3: Ignorar que por vezes, pessoas não-brancas podem reproduzir lógicas de branquitude.

 **Como usar da melhor forma:**

• **Aplique o termo para:**

- Autorreflexão: Precisa-se de problematizar a branquitude
- Desnaturalizar normas, refletir sempre, aprofundamento contínuo de conhecimento.

## ★ BULLYING E CYBERBULLYING

Bullying e cyberbullying não são, por si só, racismo, mas envolvem agressões repetidas com desequilíbrio de poder e intimidação. O primeiro ocorre presencialmente; o segundo, por meios de tecnologias.

### Observar:

- Bullying é violência sistemática (física/verbal) entre indivíduos.
- Racismo é uma opressão estrutural baseada em hierarquização racial e étnica, com impacto social e histórico.
- Quando o bullying tem motivação racial, ele é racismo.


### Para ir além:

#### Evitar confusões conceituais:

- Diferencie consequências:
  - Bullying: Gerador de traumas individuais.
  - Racismo: Reprodutor de desigualdades geracionais, que podem gerar traumas.
- Ação institucional: Exija e crie protocolos específicos para racismo (não genéricos "antibullying").
- Vítimas de bullying e racismo **não denunciam** por medo de revitimização.
- A escola é na maioria das vezes o primeiro contato das pessoas com o racismo e o bullying


#### Quando bullying VIRA racismo:

- Ao usar estereótipos raciais (ex: associar negro a crime).
- Quando há um padrão histórico de agressões a negros, indígenas, quilombolas, asiáticos e outros grupos, ignorado por instituições e frequentemente justificado como brincadeira.

 Desde janeiro de 2024, o bullying e o cyberbullying são considerados crimes no Brasil, conforme a Lei nº 14.811/2024, com intuito de promover a cultura do respeito e da empatia.

### Exemplos:

 ~~Isso foi bullying racial.~~

 Isso foi racismo" (quando há componente étnico-racial).

 ~~Crianças estão sofrendo bullying por serem negras.~~

 Crianças negras estão sofrendo racismo na escola.

Cc

**C**

**Cabelo ruim/cabelo duro/cabelo de bombril**

**Capoeira**

**Carta branca**

**Chuta que é macumba**

**Claramente/ de forma clara/ clara**

**Coisa de preto**

**Colorismo**

**Cor de pele**

**Criado-mudo**

**Crioulo**

## ✦ CABELO DE BOMBRIL, OU RUIM, OU DURO, OU PIXAIM

Termos racistas que desumanizam cabelos de pessoas negras ao associar traços naturais (crespos, cacheados) a defeitos, objetos ou animais. Herança escravocrata para inferiorizar pessoas negras e impor padrões brancos de beleza, estigmatizando-os – sobretudo mulheres – como desleixados, excluindo-os socialmente.

### Observar:

- Origem racista: Termos criados para desvalorizar traços africanos e afrodescendentes, associando cabelos crespos a defeito ou sujeira.
- Hierarquia de beleza: Reflete padrão de pessoas brancas que considera apenas cabelos lisos como bonitos.
- Impacto maior entre as mulheres negras desde a sua infância.

## PARA IR ALÉM

### Por que evitar:

- Desumaniza identidades: Trata características biológicas como problema a ser consertado.
- Alimenta auto-ódio: Crianças negras internalizam que seu cabelo é errado, feio ou sujo.
- É uma violência simbólica: desumanizante e inferiorizante.
- Essencial:
  - Substituir a ordem opressora (corte) por afirmação de acolhimento;
  - Valorizar a identidade negra ao invés de patologizar, inferiorizar, estigmatizar, marginalizar e desumanizar.

### Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

 Cabelo ruim/duro/Bombril/pixaim

 Cabelo crespo, cabelo cacheado, cabelo afro ou cabelo natural


### Exemplos:

 ~~Corte esse cabelo pixaim pra entrar na escola/igreja/loja/empresa.~~

 ~~Não seria melhor prender ou esticar esse cabelo.~~

 ~~Não chore por causa do cabelo, é só uma brincadeira.~~

 ~~Cabelos de pessoas negras quando não está armado, está preso.~~

 Seu cabelo é bem-vindo nesta escola/igreja/loja/empresa. (Respeito e celebração da identidade e diversidade)

## ✦ CAPOEIRA

Criada por pessoas negras no Brasil colônia e império, a capoeira mescla luta, dança, música e estratégias de resistência em espaços urbanos, mas também foi utilizado em espaços interioranos. Perseguida pelo Estado, foi instrumento de fortalecimento comunitário e identidade negra durante o período escravocrata. Essa criminalização de outrora da capoeira, reflete um padrão histórico: assim como o samba (1920-1930 –vagabundagem e vadiagem), o funk (associação com música marginal e com crime) e movimento hip-hop (composto de 4 elementos: rap-música e poesia, DJ-Disc Jockey e MC-Mestre de cerimônias, que apresenta rimas, poesias e batidas que originam o rap, dança e grafite, como arte visual), expressões culturais negras marginalizadas apesar de sua potência afrodiaspórica.

### Observar:

- Patrimônio imaterial: Reconhecida pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO (2014) e pelo IPHAN (2008) Reforça a importância da capoeira como expressão cultural brasileira e sua relevância para a identidade do país.

### PARA IR ALÉM

#### Por que evitar estereótipos:


- Descaracterização: como dança apagando o papel de luta e resistência.
- Criminalização histórica: Antes o Samba, hoje o Funk e hip hop.
- Apagamento: Negar suas raízes africanas é epistemicídio.

 Evitar usar: -Dança dos escravos -Brincadeira de rua -Luta violenta

#### Como usar da melhor forma:

- Substitua por outras expressões:

~~✗ Capoeira é uma dança afro-brasileira.~~

 Capoeira é sistema de resistência negro que integra luta, música e ancestralidade

~~✗ Os escravos criaram a capoeira.~~

 Os negros que criaram a capoeira como sobrevivência e resistência.

#### Exemplos:

~~✗ Vamos brincar de capoeira no Dia da Consciência Negra.~~

 Vamos praticar capoeira para honrar a resistência e consciência negra.

~~✗ Show de capoeira: dança típica da Bahia.~~

 Roda de capoeira: expressão de cultura negra e liberdade.

## ★ CARTA BRANCA

Embora não pareça ou mesmo seja considerada explicitamente uma expressão racista, pode ser problematizada a partir de uma perspectiva crítica das relações raciais. Nesse contexto, Significa autorizar alguém a agir livremente, sem restrições — como se fosse um documento em branco, a ser preenchido por quem o recebe. Ela vem de práticas antigas, incluindo na diplomacia, nas forças de segurança, ou no período escravocrata brasileiro, onde a expressão por vezes dava poderes totais para agir em nome de alguém, como senhores e/ou autoridades.

### Observar:

• Que por vezes a associação da cor branca da ideia de liberdade, poder, pureza e confiança, enquanto historicamente a cor preta (ou negra) tem sido associada, como a de perigo, malícia, sujeira, erro ou subalternidade. Isso se liga e soma a um padrão cultural e linguístico eurocentrado, onde o branco é o ideal e o preto e negro é o oposto, negativo.

### Para ir além:

#### Por que Evitar


• Esse tipo de associação simbólica reforça imaginários racistas, ainda que de forma indireta ou inconsciente. Portanto, embora carta branca não possa não ser originalmente racista, pode sim ser repensada criticamente dentro de um esforço por uma linguagem mais antirracista e sensível às construções históricas do racismo estrutural.

#### Substitua por outras expressões:

- Liberdade total ou total liberdade
- Conceder autonomia plena ou total autonomia
- Permitir agir com independência
- Autorizar livremente ou fui autorizado

#### Exemplos:

~~✗ O diretor deu carta branca para o novo coordenador agir como quisesse.~~

 O diretor deu total autonomia ao novo coordenador para tomar decisões.

~~✗ Recebi carta branca para reformular o projeto.~~

 Recebi liberdade total para reformular o projeto.

 Fui autorizado a reformular o projeto livremente.

## ✦ CHUTA QUE É MACUMBA

Expressão que associa o ato de afastar algo indesejado. Ideia de que práticas religiosas de matriz africana (genericamente chamadas macumba) são negativas, perigosas ou impuras. Revela como o racismo religioso transforma tradições sagradas em símbolos de maldição a serem rejeitados.

### Observar:

- **Racismo religioso:** Associa práticas de matriz africana (macumba) a algo **negativo, sujo ou perigoso**.
- Respeitar a religião e religiosidade de outras pessoas, pois por vezes tem seu contexto de ancestralidade, resistência e sagrado, associado a coisas negativas.

### Para ir além:

#### Por que Evitar

- Fortalecimento de estereótipos: Vincula religiões negras a malefício e coisa ruim.
- Apagamento cultural: Reduz tradições sagradas (como Umbanda e Candomblé) a coisa para ser chutada.
- Violência simbólica: Alimenta ataques a terreiros.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Afasta isso daqui
- Está complicado
- Isso é sujo

#### Exemplos:

~~✗ Chuta que é macumba!~~

✓ Afasta isso daqui!

✓ Isso não presta!

~~✗ Essa reunião está com macumba.~~

✓ Essa reunião está complicada.

~~✗ Não pega isso, menino! Chuta que é macumba!~~

✓ Isso é sujo, não mexe!

## ★ CLARAMENTE/DE FORMA CLARA/CLARA

Termos que, em contextos raciais, frequentemente reforçam hierarquias de cor ao associar clareza (de pele, fenótipo ou comportamento) a superioridade, aceitação social ou padrões eurocêtricos.

### Observar:

- Raízes coloniais: A associação entre claro = civilizado e escuro = inferior vem do processo de branqueamento forçado no Brasil.
- A expressão "de forma clara" pode ter uma conotação racializada porque, em muitos contextos, a cor branca é associada à clareza e à verdade, enquanto a cor preta pode ser associada à obscuridade e ao desconhecido. Essa associação é um reflexo do racismo estrutural presente na sociedade. Ao substituir "de forma clara" por outras expressões, busca-se evitar essa associação e promover uma linguagem mais inclusiva e consciente.

### Para ir além:

#### ✓ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Explicitamente - detalhadamente - Notoriamente - manifestamente
- objetivo - detalhado - diretamente - abertamente
- sem disfarces

### ✨ Exemplos:

~~✗ Ele explicou de forma clara.~~

✓ Ele explicou de modo objetivo/detalhado.

~~✗ Isso demonstra claramente o racismo.~~

✓ Isso demonstra explicitamente/evidentemente o racismo.



## ✖ COISA DE PRETO

Expressão que associa pessoas, objetos ou situações à inferioridade, baixa qualidade ou ilegalidade através da racialização do termo preto. Revela como o racismo linguístico transforma identidades negras em sinônimo de defeito, perpetuando estereótipos escravocratas.

### 📖 Observar:

- Expressão que associa pessoas negras a **inferioridade, baixa qualidade ou ilegalidade**.
- **Origem escravocrata:** Surgiu para desvalorizar trabalhos realizados por negros escravizados.
- Podem descredibilizar produtos, serviços ou ações vinculadas à população negra.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que Evitar

- **Desumanização:** Tratar pessoas negras como objetos (coisa), não seres humanos.
- **Violência simbólica:** Alimenta estereótipos de que negro = ruim ou negro = coisa barato ou coisa sem valor.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Isso é de má qualidade
- Trabalho malfeito ou trabalho mal executado
- Comprei algo barato, ou sem valor, ou produção precária

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Esse reparo ficou coisa de preto.~~

✅ Esse reparo ficou mal executado.

✖ ~~Isso é coisa de preto, não presta.~~

✅ Isso é de má qualidade, não presta.

✖ ~~Aquele Filme parece coisa de preto.~~

✅ Aquele filme tem uma produção precária.

## ✦ COLORISMO

Passabilidade racial, capacidade de uma pessoa ser socialmente percebida como membro de um grupo racial diferente do seu grupo de origem, ou por características físicas ou traços específicos. Especificidade baseada no tom de pele que privilegia pessoas negras de pele mais clara e marginaliza as de pele mais escura dentro do mesmo grupo racial. É uma herança colonial que cria hierarquias internas nas comunidades negras, reforçando o padrão branco como ideal de beleza e valorização.

### Observar:

- Hierarquia de tons: Pele clara = acesso a privilégios; pele escura = opressão ampliada.
- Mulheres negras de tom de pele mais escura (conhecidas como retintas) são as mais afetadas – interseccionalidade de gênero e raça.
- Privilégio tonal: Vantagens de pessoas negras de pele clara em sociedades racistas.
- Racismo recreativo: Piadas que usam tons de pele como ofensa.
- Aspecto presente em todas as diásporas negras.



### Para ir além:

#### Por que em alguns casos pode ser um problema

- Pelo fato de criar fragmentação de lutas antirracistas ao criar categorias de pessoas negras ou até mesmo indígenas.
- Pessoas negras de pele clara sofrem racismo, mas têm vantagens sobre as negras de tom de pele mais escuras. Por vezes com mais chances em empregos formais e representação na mídia.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Boa aparência (eufemismo para pele clara)



##### Exemplos:

~~✗ Atriz negra clara como protagonista; retinta como empregada.~~

 Que tenham elencos com diversidade tonal proporcional à população.

~~✗ Busca-se profissional de boa aparência.~~

 Busca-se profissional qualificado, independente de aparência.

## ✖ COR DA PELE

Expressão que elege o tom rosa claro (pele branca) como referência neutra, negando a diversidade de tons humanos. Seu uso cotidiano naturaliza as pessoas brancas como padrão, excluindo mais de 56% da população brasileira não-branca.

### 📖 Observar:

- Universalização branca: A expressão pressupõe que a pele padrão é branca/rosada, apagando a grande diversidade tons de peles humanas.
- Racismo cromático: Reflete hierarquias coloniais que associam pele clara a neutro universal e tons escuros a desvios.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista

- Apagamento identitário: Crianças negras não se veem em lápis de colorir e se sentem constrangidas quando falam cor de pele.
- Normalização do branco: Empresas por vezes usam a expressão cor de pele como eufemismo para brancura.
- Violência simbólica: Em consultas médicas ou outros atendimentos, frases como sua pele não é a cor padrão geram traumas.

⚠️ A expressão reforça que corpos negros em espaços diversos por vezes são invisibilizados, silenciados e excluídos.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~Mãe, compra aquele band-aid cor da pele que disfarça mais.~~

✅ Mãe, vamos achar um band-aid que combine com o meu tom? Esse bege claro não serve pra mim, preciso de um marrom.

✖ ~~Professora, não sei que cor usar para pintar meu amigo. Não tem lápis cor de pele escura.~~

✅ Professora, nosso estojo não tem tons de cores para diversas peles.

## ✖ CRIADO-MUDO

Ainda que muitas pessoas não pensem que esse é um termo racista, ele é incomodo por designar um móvel de quarto (geralmente ao lado da cama), mas que associa a figura do criado (escravizado doméstico) à condição de mudo – sugerindo que pessoas negras em serviço devem ser silenciosas e invisíveis. Tudo isso reflete uma herança escravocrata de desumanizar trabalhadores negros.

### 📖 Observar:

- Dinâmica de poder: Associar móveis a corpos negros objetifica seres humanos, ainda que inconscientemente.
- Origem escravocrata: pessoas negras prontos para servir em silêncio a qualquer momento.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista

- Violência simbólica: Associam pessoas negras a servidão, e consequentemente ao silêncio forçado (mudo).
- Apagamento histórico: Remete a criados negros que eram pressionados a não falar na presença de senhores.
- Normalização da opressão: Perpetuada a ideia de que trabalhadores domésticos são objetificados, por vezes considerados como não pessoas.

⚠️ A expressão reforça que corpos negros em espaços brancos devem ser invisíveis e silenciados.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Mesa de cabeceira -Suporte de cabeceira –Mesa auxiliar para quarto

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Vou levar este criado-mudo!~~

✅ Vou levar esta mesa de cabeceira.

✖ ~~Coloca o remédio no criado-mudo.~~

✅ Coloca o remédio no suporte de cabeceira.

✖ ~~Criado-mudo em promoção!~~

✅ Mesa auxiliar para quarto em promoção!

## ✦ CRIOLA OU CRIOULO

Termos racistas originados no período colonial para designar pessoas negras nascidas nas Américas, em oposição às trazidas da África. À época, eram usados para hierarquizar negros ("crioulos" como "mais civilizados"), mas hoje funcionam como termos pejorativos que reduzem identidades negras à condição de escravizados, reforçando estereótipos de subserviência.

### Observar:

- Origem elitista: Surge no Brasil colonial, quando a elite branca usava trajes brancos em dias úteis, enquanto pessoas negras escravizadas trabalhavam forçadamente com roupas simples.

- Dualismo simbólico: Cria a falsa dicotomia:

Dia de branco = trabalho digno/produtivo

(Implícito) Dia de preto = trabalho exploratório/menosprezado.

### Para ir além:

#### Por que é um termo racista

- Fetichização: Termo que sexualiza mulheres negras como objetos de desejo exótico.
- Ideia de apagamento identitário: Apagam ancestralidade africana ao sugerir que negros afrodiáspóricos são produtos locais.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Pessoas negras brasileiras

- mulher negra


-Negros escravizados nascidos aqui

#### Exemplos:

 ~~Aquela crioula do RH.~~

 Aquela profissional negra do RH.

 ~~Adoro uma crioula.~~

 Respeito a beleza das mulheres negras.

*Dd*

**D**

**Denegrir**

**Diáspora negra brasileira**

**Disputar a negra**

**Dia de branco**

**Doméstica**

## ✖ DENEGRIR

Usado figuradamente para significar desqualificar, difamar, manchar a reputação ou tornar algo ruim. Ainda que ocorra contrariedade de muitas pessoas, carrega uma tremenda carga racista, que associa diretamente as pessoas e aspectos negros como algo negativo/indesejável, reforçando a hierarquia racial que equipara brancura à pureza e coisas boas, já o preto e pardo (negros) com coisas e aspectos ruins, corruptíveis e depreciativos.

### 📖 Observar:

- Dualismo simbólico: Cria a falsa dicotomia:  
Dia de branco = trabalho digno/produtivo  
(Implícito) Dia de preto = trabalho exploratório/menosprezado.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Perpetua lógica colonial: Reflete a dicotomia negro = mal × branco = bem (ex.: "almas negras" = pecadoras; "alvas" = puras).
- Impacto psicológico: A associação de coisas ou pessoas pretas a algo errado, ou sujo, muito depreciativo para pessoas negras.
- Traz a ideia de macular, manchar, sujar alguma coisa.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-desacreditar, desmerecer, desqualificar, desvalorizar, difamar, caluniar, desvalorizar, prejudicar, diminuir

### ✨ Exemplos:

✖ ~~O escândalo denegriu o político.~~

✅ O escândalo desacreditou o político

✖ ~~A acusação visa denegrir o réu.~~

✅ A acusação visa caluniar o réu.

✖ ~~Não denigra a cozinheira!~~

✅ Não desvalorize a cozinheira!

## ✦ DIÁSPORA NEGRA

Movimento histórico-forçado de populações africanas para fora do continente (séc. XVI-XIX), principalmente via tráfico transatlântico de escravizados, que dispersou cerca de 12,5 milhões de pessoas pelas Américas, Caribe e Europa. Não se limita ao trauma, mas engloba processos de resistência, recriação cultural e formação de identidades negras globais (ex.: culturas afro-brasileira, afro-caribenha, afro-americana, entre outras).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Equívocos comuns a evitar

- Reduzir a escravização: A diáspora é também sobrevivência, invenção e agência negra (ex.: criação do samba, candomblé, jazz).
- Homogeneizar culturas: A diáspora gerou diversidade (ex.: Nagô no Brasil, Yorubá em Cuba, Akan no Caribe).
- Ignorar o presente: Migrações contemporâneas de africanos são nova fase diaspórica.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

#### ✨ Exemplos:

✗ ~~Os negros vieram como escravos.~~

✅ Povos africanos foram trazidos à força na diáspora e recriaram suas culturas aqui!

✗ ~~Turbantes são moda africana.~~

✅ O turbante é memória diaspórica.



## ✖ **DISPUTAR A NEGRA ou DISPUTAR A NEGA**

Essa expressão mesmo usada informalmente hoje, evoca o passado escravocrata no qual mulheres negras eram sexualizadas, objetificadas e reduzidas a recompensas. Por isso, repensar seu uso é uma ação educativa, ética e necessária para um vocabulário antirracista.

### **Observar:**

- Raízes profundas no contexto escravocrata brasileiro, sendo atravessada por racismo, misoginia e objetificação sexual de mulheres negras.
- **Racismo e misoginia naturalizados:** A linguagem aparentemente banalizada da expressão perpetua a ideia de que mulheres negras são objetos de posse, prazer ou disputa entre homens.
- Violência simbólica e histórica: Usar ou repetir essa expressão reencena, mesmo que inconscientemente, a brutalidade do sistema escravocrata e suas heranças na sociedade atual

### **Para ir além:**

#### **Por que Evitar ainda que sem intencionalidade**

- Em jogos, usar última partida, desempate ou rodada final, sem reproduzir termos com heranças racistas ou misóginas.
- Em espaços educativos, propor a reflexão crítica sobre como a linguagem expressa e perpetua estruturas de opressão racial e de gênero.





#### **Como usar da melhor forma:**

##### • **Substitua por outras expressões:**

-Partida desempate, rodada final, última partida, última disputa, última jogada

### **Exemplos:**

~~✖ *Agora é pra disputar a nega!*~~

-  Agora vamos para a partida de desempate.
-  Chegamos à rodada final.
-  Essa é a última disputa, ou última partida.
-  Vamos decidir agora na última jogada.

## ✖ DOMÉSTICA

Termo que advém de pessoas negras que eram escravizadas, com trabalhos forçados, domésticos, ou seja, dentre das casas de famílias brancas. Por vezes similar ao termo domesticado, como de pessoas que eram como seres domesticados. Na maioria das vezes trabalhos executados por mulheres escravizadas que, conhecidas como Mucamas.

Mucamas na maioria das vezes sendo atribuído a mulheres negras escravizadas que efetuavam serviços pessoais dentro das casas-grandes, tais como: vestir, pentear, acompanhar senhoras, amamentar bebês brancos, cuidadoras, cozinheira entre outras. O termo Mucama (Mukama), vem da língua quimbundo, que dá ideia de cuidadora.

### 📖 Observar:

- Desumanização histórica: Negros eram vistos como seres a serem domados para servir em lares brancos.
- Origem racista: ideia de domesticar pessoas para trabalhos na casa.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Ecoa a escravização: Associando mulheres negras a seres domesticados.
- Apaga profissionalismo: Ignora habilidades como cozinhar, gestão, enfermagem domiciliar e tantas outras.
- Perpetua desigualdade: Mantém a ideia de que serviço de casa, ou conhecido como doméstico, é de negro e é subalternizado.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Trabalhador/a doméstica, Profissional de apoio domiciliar, Técnica em serviços domésticos.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Preciso de uma doméstica para minha casa.~~

✅ Busco um/a trabalhador/a doméstica/o qualificada/o para minha casa.

### 🔴 SUGESTÃO DE NUNCA USAR:

- ✖ Ela é domesticada (Sugere animalidade)
- ✖ Serviço de preto (Racismo explícito)

# *Ee*

**E**

**Empoderamento**

**Encrespar**

**Esclarecer/Esclarecedor**

**Escola de Samba**

**Escravo**

**Estampa étnica/exótica**

**Estética negra**

## ✖ EMPODERAMENTO

Com relação as questões étnico-raciais, pode ser pensado como um processo coletivo de conquista de poder material e simbólico pela população negra, e outras majorias minorizadas, por meio da conscientização, organização política e acesso a recursos. Visa desmontar estruturas racistas e construir autonomia comunitária, indo além da autoestima individual para alcançar transformação social efetiva.

### 📖 Observar como componentes essenciais:

- Conscientização: Entendimento do racismo como sistema de opressão.
- Autonomia econômica: Controle sobre produção e distribuição de riquezas.
- Poder decisório: Participação em espaços de influência.
- Cura coletiva: Reconstrução de identidades danificadas pelo racismo.
- Barreiras digitais que impedem empoderamento, Racismo algorítmico.



### Para ir além:

#### 🚫 Por que não basta autoestima:

- Reduzir frases motivacionais, como: Você é forte! Por vezes apaga a luta por direitos reais (terra, moradia, justiça, entre outras).
- Exploração e cooptação do mercado: Empresas que usam o termo para vender produtos.

#### ✅ Como aplicar com integridade:

- Poder comunitário: Apoiar associações quilombolas na regularização fundiária.
- Reparação histórica: Exigir políticas de cotas em universidades e concursos públicos
- Autonomia: Criar cooperativas negras de produção agrícola (ex.: MST Quilombo)

#### 💡 Exemplos:

✖ ~~Empoderamento é empreender sozinho!~~

✅ Empoderamento é criar redes econômicas coletivas antirracistas.

✖ ~~Projeto para empoderar mulheres negras.~~

✅ A Projeto de formação política e crédito solidário para cooperativas de mulheres negras.

## ✦ ENCRESPAR

Termo popular no Brasil, e sua definição e origem envolvem uma importante discussão sobre racismo linguístico. Usado informalmente para descrever uma situação que se complicou, tornou-se difícil, confusa ou desagradável.

### 📖 Observar:

- Naturaliza o racismo: Muitas pessoas usam encrespar sem perceber a carga discriminatória, o que normaliza a associação pejorativa com a negritude.
- Reforça estereótipos racistas: A associação entre características físicas de pessoas negras (como o cabelo crespo) e ideias de confusão ou dificuldade perpetua preconceitos.
- Desumaniza identidades negras, perpetuando a ideia de que o que é negro é indesejável



### Para ir além:

- O cabelo crespo foi (e ainda é) alvo de perseguição em códigos de vestimenta escolar, ambientes corporativos, entre outros. Associá-lo a situações ruins é parte dessa mesma lógica de apartheid estético.

### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Viola o princípio da dignidade humana ao transformar uma característica biológica de um grupo racial em sinônimo de caos;
- Reproduz violência simbólica, mesmo quando usado sem intenção preconceituosa;
- Reflete o epistemicídio linguístico: apaga origens para impor uma narrativa colonial.

### ✅ Como usar da melhor forma - Substitua por outras expressões:

- Complicar, atrapalhar, dificultar, criar atrito ou gerar conflito.

### ✨ Exemplos:

~~✗ A reunião encrespou depois da discussão.~~

✅ A reunião complicou depois da discussão.

~~✗ Não quero que nada encrespe o clima da festa.~~

✅ Não quero que nada atrapalhe o clima da festa.

~~✗ O projeto encrespou por causa do prazo curto.~~

✅ O projeto ficou difícil por causa do prazo curto.

## ✖ ESCLARECER

Termo que associa clareza e luz à compreensão, implicitamente vinculando escuridão ou negrume à ignorância ou perigo.

Embora pareça neutro, sua carga simbólica reforça hierarquias raciais ao equiparar brancura/claridade a racionalidade e verdade, enquanto a escuro é relegada ao campo do obscuro, ruim e duvidoso.

### 📖 Observar:

A metáfora da luz versus escuridão, como sinônimo de saber versus ignorância, ou bem versus mal, é um constructo colonial. Essa dualidade:

- Invisibiliza saberes não-eurocêntricos, como filosofias africanas ou indígenas, que não se pautam nessa dicotomia;
- Naturaliza o racismo, onde branco = positivo e negro = negativo;
- Perpetua a epistemologia colonizadora, que equiparou povos não-brancos ao atraso e trevas.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que ainda que sem intenção:

- Reflete viés racial inconsciente: a noção de que "trazer luz" é necessário pressupõe que algo está "nas sombras" – espaço associado ao negro;
- Reproduz violência simbólica: ao sugerir que "esclarecer" é um ato de salvação (típico da missão civilizatória colonial).

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Elucidar, explicar, detalhar, descrever, contextualizar ou apresentar.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Preciso esclarecer esse ponto da reunião.~~

✅ Preciso explicar esse ponto da reunião.

✖ ~~Vou esclarecer as regras do projeto.~~

✅ Vou detalhar as regras do projeto.

✖ ~~Isso esclareceu minhas dúvidas.~~

✅ Isso elucidou minhas dúvidas.

## ★ ESCOLA DE SAMBA

Organização comunitária afro-brasileira, de matriz negra e periférica, que sintetiza expressões culturais ancestrais (samba, capoeira, jongos, entre outros), música, dança e narrativas de resistência. Além dos desfiles carnavalescos, atua como espaço de preservação da memória negra, mobilização social e enfrentamento ao racismo estrutural.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Virou um empreendimento, mas não reduzi-las apenas a espetáculo para turistas: isso apaga sua função comunitária e política;
- Associá-las apenas à folia: desconsidera seu trabalho social anual (creches, cursos, ações contra o racismo); e
- Usar termos como "favela" pejorativamente: muitas escolas surgem nesses territórios, mas o termo reforça estigmas.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Contextualize historicamente: A escola de samba é uma organização comunitária afro-brasileira que, além do desfile, atua na resistência cultural e apoio local.
- Destaque o protagonismo negro: As alas de baianas e velhas guardas mantêm viva a herança de matriz africana.

#### ✨ Exemplos:

~~❌ Evitar: As escolas de samba são só festa! Eles desfilam na avenida com fantasias caras, mas moram na favela.~~

**Problema:** Estereótipos racistas, desumanização e redução da cultura a pobreza.

✅ **Melhor forma:** A escola de samba Vai-Vai, fundada no Bixiga (SP), é um polo de cultura negra que promove projetos educacionais e preserva o samba paulista.

**Valoriza:** História, impacto social e protagonismo comunitário.

~~❌ Evitar: O carnaval deles é lindo, mas é uma cultura atrasada.~~

**Problema:** As escolas de samba são espaços de inovação artística e política, como o enredo da Acadêmicos do Cubango (2023), que denunciou o genocídio negro.

✅ **Melhor forma:** As escolas de samba são espaços de inovação artística e política, como o enredo da Acadêmicos do Cubango (2023), que denunciou o genocídio negro.

**Reconhecer:** Potência criativa e luta antirracista.

## ★ ESCRAVO

Termo historicamente usado no Brasil para se referir a pessoas africanas e afrodescendentes submetidas ao sistema escravista. Sua etimologia remonta ao latim *sclavus* (referente aos povos eslavos escravizados na Idade Média), mas naturaliza a condição de opressão.

### 📖 Observar:

- Escravo implica uma condição inata ou permanente, apagando a agência humana e a violência do processo.
- Escravizado (a) enfatiza que foi um ato violento de coerção (não uma "natureza" do indivíduo).
- O termo escravo foi instrumentalizado para desumanizar negros, enquanto "senhores" eram retratados como legítimos.
- Linguagem importa: usar "escravizado" reconhece o crime e responsabiliza o sistema escravocrata.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Desumaniza: Trata pessoas como coisas ou propriedade;
- Invisibiliza a violência: Omita que a escravização era tortura sistêmica (ex.: grilhões, tronco); e
- Perpetua racismo: A ideia de escravo ainda assombra estereótipos sobre corpos negros.

### ✨ Exemplos:

✗ **Evitar:** ~~*Os escravos trabalhavam nas plantações de café.*~~

**Problema:** Passividade linguística que apaga a violência do sistema.

✓ **Melhor forma:** Pessoas negras escravizadas foram forçadas a trabalhar sem remuneração nas plantações de café, sob tortura.

**Valoriza:** Agência histórica e denúncia da violência.

✗ **Evitar:** ~~*Os senhores tratavam bem seus escravos.*~~

**Problema:** Romantizar a escravidão e uso terminologia opressora ainda que sem intenção.

✓ **Melhor forma:** Enquanto comerciantes e senhores que escravizavam pessoas acumulavam riquezas, as vítimas enfrentavam privações e violência física.

**Reconhecer:** Desumanização e desequilíbrio de poder.



## ✖ ESTAMPA ÉTNICA OU EXÓTICA

Termo usado pela moda/design para classificar padrões visuais associados a culturas não-europeias (africanas, indígenas, asiáticas etc.), frequentemente com conotação de folclore, primitivismo ou mistério.

### Observar:

- Étnico sugere que só não-brancos têm etnia, enquanto culturas europeias são tratadas como universais.
- Exótico reforça a lógica colonial: enxerga símbolos sagrados como adereços decorativos e culturas como curiosidades.
- Padrões como Adinkras (Gana), Kente (Akan), cópias de pinturas corporais indígenas ou mandalas hindus têm significados espirituais, históricos ou sociais profundos.

### Para ir além:

### Por que evitar:

- Desrespeito a tradições: Transforma signos sagrados em "trends" descartáveis ou tendência, referindo-se a algo que se torna popular e amplamente adotado por um grande número de usuários em um curto período de tempo.
- Fetichização: Trata culturas como "fonte de inspiração" sem contextualizar história ou lutas.
- Racismo epistêmico: Ignora que exótico foi usado para justificar a dominação colonial.
- Pesquisa apropriação cultural versus valorização: quando marcas lucram com símbolos alheios sem creditar comunidades ou repartir benefícios.

### Como usar da melhor forma:

-desacreditar, desmerecer, desvalorizar, difamar, caluniar, desvalorizar, prejudicar, diminuir

### Exemplos:

~~✖ A nova linha de verão tem estampas étnicas supercoloridas!~~

**Problema:** Apaga identidades específicas e reduz culturas a decoração.

 A marca lançou tecidos com padrões Kente tradicionais de Gana, em colaboração com tecelãs ashanti.

**Valoriza:** Autoria e contexto cultural.

## ✦ ESTÉTICA NEGRA

Conjunto de expressões visuais, corporais e simbólicas criadas por povos africanos e diásporas negras, que articulam beleza, identidade e resistência política contra padrões eurocêtricos. Não se limita à aparência, mas engloba tecnologias ancestrais, memória e reexistência.

### 📖 Observar:

- Não é um conceito monolítico: Abrange desde turbantes Jeje (símbolo de realeza no Benim), passando por grafismos adinkra (Gana) e até cabelos estilo Black Power (adotado por pessoas com cabelos crespos e cacheados), entre outros.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar o uso genérico:

- Reduccionismo: Estética negra é só cabelo Black Power e turbante: Ignora diversidade (ex.: pinturas corporais Surma, esculturas Ifé).
- Apropriação: Usar elementos sagrados (como contas de orixás) como acessórios fashion sem contexto.
- Fetichização: Associar estética negra apenas a sensualidade ou exotismo, reproduzindo estereótipos coloniais.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Nomeie ou procure nomear a origem e o significado, como o exemplo do trançado bantu carrega códigos de comunicação e mapa de fuga da escravidão, não é apenas penteado.

### ✨ Exemplos:

~~✗ Adoro estética negra! É tão exótica e sensual.~~

**Problema:** Reduz cultura a objeto de consumo e reforça estereótipo sexualizante.

✅ O escândalo desacreditou o político

*Ff*

**F**

**Falsa abolição/abolição incompleta/abolição inconclusa**

**Fenótipo**

**Feito nas coxas**

**Favela**

**Fazer negrice**

## ✖ **FALSA ABOLIÇÃO ou INCOMPLETA ou INCONCLUSA**

A Lei nº 3.353, de 13 de maio de 1888, chamada de Áurea, declara extinta a escravidão no Brasil. Apesar de extinguir legalmente a escravidão em todo território nacional, não promoveu inclusão social, reparação ou combate ao racismo estrutural.

### 📖 **Observar:**

- A Lei Áurea (1888) não incluiu políticas de integração: sem acesso a terra, educação, trabalho ou indenização.
- Continuidades perversas: Leis como a de vadiagem (1890) criminalizaram negros livres, alimentando o encarceramento em massa atual.

### 🎯 **Para ir além:**

- A emancipação/abolição da escravatura foi além de uma dádiva imperial, foi resultado de resistência
- Concluir a abolição exige justiça racial: cotas, titulação de quilombos, fim do encarceramento em massa e fim do genocídio da população negra.

### ✨ **Exemplos:**

✖ ~~A abolição foi incompleta, mas foi um avanço.~~

✓ A abolição sem reparação perpetuou dentre outras coisas o racismo estrutural.

✖ ~~A Princesa Isabel libertou os escravos por bondade.~~

✓ A Lei Áurea foi assinada após décadas de lutas negras e pressão internacional – sem qualquer plano para pessoas libertas..

## ✖ FENÓTIPO

Termo biológico que se baseia em um conjunto de características observáveis de um organismo. Nas questões e relações étnico-raciais frequentemente é um termo utilizando para traços físicos.

### 📖 Observar:

- Armadilhas e heranças do racismo científico: Historicamente usado para pseudoteorias como frenologia e eugenia (ex.: fenótipo negro = inferioridade).
- Não há relação com inteligência, caráter ou valor social.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Biologização da raça: Seu fenótipo africano explica seu talento atlético  
→ Mistifica corpos negros com base em estereótipos.
- Fetiche racial: Classificar pessoas como fenótipo ariano ou negroide reproduz linguagem discriminatória ou extremista.
- Hierarquizar pessoas pelo tom do fenótipo dentro de um mesmo grupo étnico.

### ✨ Exemplos:

~~✖ Candidatos de fenótipo agradável têm mais chances na entrevista.~~

**Problema:** Codifica racismo e padrões eurocêntricos como beleza universal.

~~✖ O fenótipo miscigenado do brasileiro facilita a democracia racial.~~

**Problema:** A ideia de democracia racial surgiu no Brasil como uma forma de negar a existência do racismo e promover a ideia de uma sociedade harmoniosa e miscigenada.

## ✖ FEITO NAS COXAS

Expressão popular que significa trabalho malfeito ou realizado com desleixo. Há controvérsia na origem que por vezes é relacionado a telhas coloniais moldadas nas coxas de pessoas escravizadas, resultando em peças irregulares. Mas essa expressão é frequentemente usada para trabalho mal executado, ou feito com desleixo, ou de má qualidade efetuado por pessoas negras.

### 📖 Observar:

- A expressão banaliza o sofrimento, transformando tortura em metáfora inofensiva.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Naturaliza a violência: Transforma tortura física em gíria ou expressão humorística.
- Apaga protagonismo técnico: Ignora que africanos escravizados dominavam técnicas avançadas de cerâmica a exemplo da tradição bantu.
- Perpetua desumanização: Tratar corpos negros como ferramentas descartáveis.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Executado com desleixo, executado sem cuidado, mal elaborada e sem preparo, improvisado, feito às pressas, trabalho abaixo do padrão de qualidade.

### ✨ Exemplos:

~~✖ A apresentação do João estava feita nas coxas.~~

✅ A apresentação do João estava mal elaborada e sem preparo.

~~✖ Meu trabalho tá nas coxas, igual telha de senzala!~~

✅ Precisei improvisar meu trabalho, mas vou refazê-lo com qualidade..

## ★ FAVELA

Territórios urbanos historicamente negligenciados pelo Estado, caracterizados por alta densidade populacional e ausência de políticas públicas, mas também espaços de resistência negra, produção cultural e organização comunitária.

### Observar:

- Origem racializada: O termo surgiu no Morro da Providência (RJ) em 1897, quando soldados negros veteranos da Guerra de Canudos foram abandonados pelo Estado.
- Expressão criada da planta faveleira, ou favela (*Cnidoscolus quercifolius*), popularmente chamada mandioca-brava espinhenta e resistente, planta típica da caatinga, metaforizando a luta dos moradores.
- Por vezes associam a criminalidade, violência e miserabilidade, mas foi um dos reflexos da abolição inconclusa.
- Territórios de matrizes culturais como samba, funk, grafite, entre outras.

### Para ir além:

#### Por que evitar definições reducionistas:

- Estigmatização: Associar favelas apenas a violência ou pobreza apaga sua potência criativa.
- Apagamento histórico: Ignorar que são territórios de resistência e sobrevivência pós-abolição.
- Linguagem opressora: Termos como área de risco ou invasão criminalizam moradores.


#### Como usar da melhor forma:

- Nomeie o território com respeito: A comunidade da Maré (Rio de Janeiro - RJ) e bairro Getulio Vargas (Rio Grande - RS)
- Destaque protagonismo: seja no samba, funk, grafite ou outra área.
- Esses territórios precisam de direitos e investimentos para além de operações policiais violentas.

### Exemplo:

~~✗ A favela é um problema social: só tem pobreza e tráfico.~~

**Problema:** Reduz cerca de 17 milhões de pessoas a estereótipos e omite violência do Estado.

 As favelas, como o Complexo do Alemão e diversas outras comunidades, são territórios negros que sofrem com racismo ambiental, mas geram culturas revolucionárias como o passinho e tantos outros.

## ✖ FAZER NEGRICE

Termo ou expressão que vincula pessoas negras a ações indignas, imaturas, agir sem noção de condutas reprováveis e/ou inaceitável, ridicularizantes, desprezíveis ou de baixo valor, reforçando estereótipos racistas e a desvalorização simbólica da população negra.

### 📖 Observar:

- Transforma a identidade negra em insulto e designação para comportamentos considerados ridículos, desprezíveis ou de baixo valor.
- Tem associação das pessoas negras a inferioridade moral e incivilidade, em certa medida legitimando a violência no período escravocrata no Brasil.
- Perpetua a lógica hierárquica de pessoas negras como local na sociedade de inferioridade e questões de negatividade, com traços intrínsecos de aspectos ruins e lógica de desumanização de corpos negros

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Termo bem específico, nada inocente e com intencionalidade:

- Violência linguística servindo para humilhar e inferiorizar pessoas negras ou coisas realizadas por pessoas negras.
- Racismo internalizado: Mesmo quando usado por negros, normaliza a autoaversão ou auto-ódio racial, ainda que por vezes seja inconsciente.
- Traz a ideia de que coisas com inserções negras são marcadamente defeituosas.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

-Fazer gracinhas, agir com imaturidade, ser inconveniente, agir sem noção e análise, cometer erros ou deslizes, ter uma conduta inaceitável.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Pare de fazer negrice e estude!~~

✅ Pare de fazer coisas imaturas (ou gracinha) e estude!

✖ ~~Pare de fazer negrice!~~

✅ Pare de agir inconvenientemente.



# Gg

**G**

**Galinha de macumba**

**Ginga**

## ✖ GALINHA DE MACUMBA

Expressão racista vinculada a preconceitos contra religiões de matriz africana (como Umbanda e Candomblé). Reforça estereótipos depreciativos sobre práticas sagradas, associando-as a "feitiçaria" ou "malefício", o que alimenta intolerância religiosa e violência simbólica.

### 📖 Observar:

- **Desrespeito cultural:** Reduz animais ritualísticos a símbolos pejorativos.
- **Criminalização das religiões afro:** Perpetua a ideia de que essas tradições são malignas, legitimando discriminação.
- **Origem racista:** Surge no contexto histórico de perseguição às religiões africanas, consideradas primitivas pelo eurocentrismo.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista mesmo sem intenção

- Perpetua lógica colonial: Reflete a dicotomia negro = mal × branco = bem (ex.: "almas negras" = pecadoras; "alvas" = puras).
- Impacto psicológico: A associação de coisas ou pessoas pretas a algo errado, ou sujo, muito depreciativo para pessoas negras.
- Traz a ideia de macular, manchar, sujar alguma coisa.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Para contextos gerais: **Galinha** (sem qualificativos);
- Quando se referir ao animal em contextos sagrados de grupos religiosos, utilizar expressões sem ofensas, como: aves/galinha para fins ritualísticos ou de oferendas;
- **Reconheça o contexto:** Em conversas e discussões sobre religiões afro-brasileiras, evite estereótipos depreciativos e/ou humorístico.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Não coma essa comida, parece galinha de macumba!~~

✅ No Candomblé, alguns animais tem papel espiritual importante.

✖ ~~Aquele almoço estava uma galinha de macumba!~~

✅ O almoço tinha galinha assada, mas não experimentei.

## ★ GINGA

Conceito ou expressão polissêmica com raízes na cultura afro-brasileira, central na capoeira (movimento de balanço para iludir adversários), em movimentos musicais como o samba, Funk, Trap e Rap, e também presente no futebol e outras expressões corporais.

Sua complexidade reside na dualidade, enquanto manifestação de resistência cultural simboliza criatividade e estratégia ancestral; por outro lado, quando essencializada ou estereotipada, reforça visões racistas que associam corpos negros a talento inato ou irracionalidade, ignorando contextos históricos de luta.

### 📖 Observar:

- Cuidado para não reduzir pessoas negras a estereótipos (ex.: associar gingado a um talento racial inato, ignorando a diversidade de habilidades individuais).
- Exotiza corpos negros, tratando movimentos culturais como curiosidade ou folclore, em vez de expressões históricas de resistência que perduram até nossos dias.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar em contextos inapropriados:

- Essencialismo racial: Sugerir que todas as pessoas negras têm ginga, reforça a ideia falsa de características biológicas ou comportamentais inerentes a raças.
- Apropriação cultural: Usar o termo de forma superficial, desvinculada de sua história de luta (ex.: marketing que trata com simplismos).
- Descontextualização: Ignorar que a ginga na capoeira era uma ferramenta de defesa contra a violência escravocrata.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Substitua por outras expressões quando perceber que vai gerar estereótipos:

#### ✨ Exemplos:

❌ ~~Ele tem a ginga do negro.~~

✅ Ele tem ritmo e expressão corporal marcantes.

❌ ~~A acusação visa denegrir o réu.~~

✅ A acusação visa caluniar o réu.

*Hh*

**H**

**Homem preto não chora**

**Humor negro**

## ✦ **HOMEM PRETO NÃO CHORA**

Expressão racista e sexista que nega a humanidade emocional de homens negros, vinculando-os a estereótipos de hipermasculinidade, insensibilidade e violência.

### **Observar:**

- Racismo científico (século XIX): Pseudoteorias que associavam corpos negros à animalidade e incapacidade de sentimentos complexos.
- Patriarcado colonial, masculinidade tóxica colonial: Exigência de que homens provem força através da repressão emocional.

### **Para ir além:**

#### **Por que é racista:**

- Desumanização: Nega a humanidade complexa de homens negros (que choram, sofrem, amam).
- Genocídio simbólico: Justifica violência policial ("negros são agressivos") e altas taxas de suicídio entre homens negros (que não buscam ajuda por medo de fraqueza).
- Interseccionalidade perversa: Mulheres negras são cobradas por força, e homens por frieza, aprisionando ambos em estereótipos desumanizantes.

#### **Como usar da melhor forma:**

##### • **Substitua por outras expressões:**


-Homens fortes reconhecem suas fragilidades, expressar emoções é coragem.

### **Exemplos:**

~~✗ *Para de chorar! Lembra que homem preto não chora!*~~

 Seu sofrimento é válido. Vamos conversar sobre isso?

~~✗ *Ele é frio porque é negro, aguenta qualquer coisa.*~~

 Ele lida com dor de modo único, mas também precisa de apoio emocional.

## ✖ HUMOR NEGRO

Expressão que comumente descreve comédia sobre temas mórbidos ou tabus (morte, tragédias, doenças). Contudo, seu uso é problemático e racializado como coisa ruim, perigosa entre outras.

### 📖 Observar:

- Racializa o negativo: Associa a palavra negro (cor/identidade) a conceitos como mórbido, perigoso ou perturbador, reforçando a ligação simbólica entre negritude e mal.
- Vincula as pessoas negras a trevas, malignidade e ausência de pureza.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista:

- Racismo linguístico: Transforma um marcador racial em sinônimo de coisas indesejáveis, alimentando estereótipos de que negro = ruim.
- Banalização da dor: Quando usado em piadas sobre genocídio negro ou escravidão (ex.: comédia sobre senzalas e outras coisas do período escravocrata), normalização em traumas históricos.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Humor mórbido, humor ácido, comédia de horror, piada de humor irreverente, sátira de temas tabus.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Adoro humor negro!~~

✅ Adoro humor ácido! ✅ Adoro piada de humor irreverente

✖ ~~Ele faz stand-up de humor negro sobre a escravidão.~~

✅ Ele faz stand up sempre inserindo a história dos negros com humor ácido, sem a menor responsabilidade e sensibilidade histórica..

*Ii*

**I**

**Identitarismo**

**Indiada**

**Índio**

**Interseccionalidade**

**Inveja branca**

## ★ IDENTITARISMO

Termo frequentemente usado de forma pejorativa para descrever movimentos que priorizam lutas por direitos de grupos racializados, LGBTQIA+, mulheres e outros coletivos marginalizados. Sugere que essas pautas seriam divisivas ou excludentes. Na prática, porém, é uma falácia dita conservadora que busca deslegitimar demandas por equidade, ignorando que identidades sociais (como raça e gênero) são estruturantes de opressões sistêmicas.

### 📖 Observar:

- **Armadilha discursiva:** O termo é usado para caricaturar pautas identitárias como vitimismo ou segregação, enquanto nega o racismo estrutural.
- **Desviar foco:** Quem acusa identitarismo raramente critica o identitarismo branco, heteronormativo e masculino que domina estruturas de poder.
- **Contexto brasileiro:** Aqui, o termo serve para silenciar vozes periféricas, como quando se ataca cotas raciais ou ensino de história africana.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar o termo, principalmente fora de contexto:

- **Ferramenta de opressão:** Usado para desviar debates sobre privilégios (ex.: Parem com identitarismo! em discussões sobre racismo).
- **Negacionismo histórico:** Sugere que desigualdades são invenções de minorias, não fruto de colonialismo e escravização.
- **Favorece a manutenção do poder:** Grupos dominantes e privilegiados usam o rótulo para evitar responsabilização.

#### ✅ Como usar da melhor forma - • Substitua por outras expressões:

| ❌ EVITE                          | ✅ PREFIRA  |
|----------------------------------|--|
| Isso é identitarismo barato!     | Esta é uma luta legítima por equidade.           |
| A esquerda identitária divide.   | Movimentos sociais amplificam vozes silenciadas. |
| Parem com vitimismo identitário! | Reconhecer privilégios é passo para justiça.     |

### 💡 Exemplos:

❌ ~~O identitarismo está destruindo o debate público.~~

✅ Movimentos que denunciam racismo e LGBTQIA+fobia não dividem: expõem violências que a narrativa dominante insiste em negar.



## ★ INDIADA

Termo/expressão utilizado para se referir a um grupo ou aglomeração de indígenas. No entanto, sua carga histórica e uso frequente, muitas vezes em contextos discriminatórios, transformaram a palavra em um termo pejorativo. Ele reduz encontros, reuniões, manifestações e programas a estereótipos de bagunça, desordem ou primitivismo. Seu uso perpetua uma visão colonial que desumaniza e inferioriza as populações indígenas, bem como todo um contexto de encontros, reuniões e manifestações.

### 📖 Observar:

- Estereótipo de desordem: A palavra é frequentemente associada a baderna ou algazarra, reforçando o preconceito de que indígenas são barulhentos ou desorganizados.
- Apagamento cultural: O termo ignora a diversidade entre mais de 300 povos indígenas no Brasil, cada um com sua própria língua, cultura e organização social.



### Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Desumanização: Tratar pessoas indígenas como multidão ou coletivo anônimo, apagando identidades individuais.
- Racismo linguístico: Reproduz estereótipos construídos durante a colonização.
- Por vezes usado em contexto de conflitos fundiários - onde há disputas entre indígenas e ruralistas, o termo é usado para deslegitimar reivindicações por terra.
- Criminalização da resistência: Muitas vezes usada para deslegitimar protestos e reivindicações indígenas.
- Ofensa direta: Para muitos indígenas, o termo soa como um insulto racial e estereótipo inferiorizante.

### 💡 Exemplos:

~~✗ Os professores fizeram uma indiada no centro da cidade, protestando por melhores salários e condições de trabalho.~~

✓ Os Professores organizaram um ato público/manifestação no centro da cidade, protestando por melhores salários e condições de trabalho.

~~✗ Tinha uma indiada na frente do congresso.~~

✓ Havia um grupo de lideranças indígenas em protesto em frente ao Congresso Nacional.

## ✖ ÍNDIO

Termo índio é uma denominação colonialista e perpetua e apaga identidades específicas, reduzindo centenas de povos originários no Brasil (e milhares nas Américas) a uma categoria genérica e equivocada. Dessa forma, reforça estereótipos homogeneizantes associando povos diversos a uma única imagem (penas, arco e flecha, selvagem). Deve ser substituído por Indígena, ou povos indígenas, ou povos originais.

Exceção Somente aceitável se uma pessoa indígena autoidentificar-se com o termo (respeitando sua agência).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista:

- Violência epistêmica: Nega o direito à autodenominação (como cada povo se chama: Guarani, Yanomami, Tupinambá).
- Carga colonial: A palavra foi usada para justificar genocídio, proibiam línguas nativas e impunham o português.
- Racismo estrutural: Sustenta visões infantilizantes (indígena como incapaz) que ainda pautam políticas públicas.

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~Os índios vivem na floresta.~~

✓ Os Munduruku habitam a região do Tapajós (PA), defendendo seu território contra garimpo.

✖ ~~Artesanato de índio.~~

✓ Artesanato do povo Ashaninka

✖ ~~Problemas dos índios urbanos.~~

✓ Desafios dos povos indígenas em contextos urbanos.

## ✦ INTERSECCIONALIDADE

Termo cunhado pela jurista Kimberlé Crenshaw (1989) para descrever como diferentes formas de opressão (racismo, sexismo, classismo, capacitismo, LGBTfobia), mas já tratado não com esse termo pela Lélia Gonzalez. Expressões que se cruzam e potencializam na vida de indivíduos pertencentes a múltiplos grupos marginalizados.

Análises de como as opressões se interligam criando experiências únicas em grupos com múltiplas identidades marginalizadas.

### Observar:

- Embora o termo "interseccionalidade" tenha sido cunhado por Kimberlé Crenshaw (1989), a intelectual e ativista brasileira Lélia Gonzalez (1935-1994) já articulava análises sobre a sobreposição de opressões de raça, classe e gênero desde os anos 1970. Para Gonzalez, o feminismo hegemônico (liderado por mulheres brancas) falhava ao ignorar questões raciais e de classe, perpetuando a invisibilidade das mulheres negras

### Para ir além:

#### Atenção com usos distorcidos:

- Banalização do termo como modismo sem reconhecer sua origem no feminismo negro e suas conexões com os estudos de Crenshaw e Gonzalez.
- Soma simplista: Reduzir a opressões somadas (ex.: racismo + machismo = mulher negra) ignora como sistemas criam novas formas de exclusão.
- Apagamento político: Omitir que a interseccionalidade surgiu para denunciar a invisibilidade das mulheres negras.

### Exemplos:

~~✗ Ela sofre por ser pobre e lésbica: dois problemas separados.~~

✓ Sua vivência como mulher lésbica e periférica gera exclusões específicas no acesso à saúde.

~~✗ Vamos combater o racismo, depois o machismo.~~

✓ A Políticas antirracistas devem ser interseccionais: combater violência contra mulheres negras e travestis.

## ✖ INVEJA BRANCA

Expressão que racializa emoções humanas, atribuindo a pessoas brancas com supostas virtudes morais (inveja branca, controlada) em contraste com as pessoas negras que são estereotipadas como inveja agressiva e descontroladas.

### 📖 Observar:

- Origem colonial: Reflete a hierarquia racial que associava pessoas brancas à racionalidade e pessoas negras à emocionalidade selvagem.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista:

- Racismo científico: vinculavam características psicológicas à raça (brancos = civilizados, negros = primitivos).
- Desumanização: Nega a complexidade emocional de pessoas negras, reduzindo-as a estereótipos de agressividade ou descontrole.
- Privilégio branco: Sugere que emoções de pessoas brancas são superiores ou mais nobres, reforçando supremacia racial.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por termos não racializados:

- Ela sente inveja branca, substituir por: Ela sente uma inveja contida ou Ela lida com inveja de forma discreta.
- Isso é inveja branca, substituir por: Isso é inveja disfarçada ou Inveja passivo-agressiva

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Você tem inveja branca dela, mas eu tenho inveja preta mesmo!~~

✅ Você disfarça sua inveja, mas eu lido com a minha de forma direta.

✖ ~~Prefiro inveja branca àquela inveja preta perigosa.~~

✅ Inveja silenciosa pode ser tão danosa quanto a expressa abertamente.

*Jj*

**J**





**Jongo**

**Judiar**

## ✦ JONGO

Jongo também é chamado de caxambu em algumas regiões, especialmente no sudeste do Brasil, é uma prática cultural afro-brasileira que tem sua matriz Bantu.

### Observar:

-  Poesia oral (pontos): Cantigas de duplo sentido que comunicavam estratégias de resistência e mensagens cifradas durante a escravidão.
-  Dança circular com umbigada: Movimento de encontro de barrigas que simboliza ancestralidade e comunidade.
-  Percussão sagrada: Tambores artesanais (caxambu, candongueiro) feitos de troncos cavados e couro animal, considerados veículos de comunicação com os ancestrais.
-  Fogueira ritualística: Centro do círculo, representando luz, calor espiritual e resistência.



### Para ir além:

#### Por que evitar certos usos:

- Não existe Jongo individual: é sempre coletivo.
- O jongo foi reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional-IPHAN, em 2005.
- Folclorização: Reduzir o Jongo a atração turística ou espetáculo folclórico, apagando papel como rito de resistência política e espiritual.
- Descontextualização histórica: Separar a dança de suas raízes quilombolas (ex.: ensinar Jongo em escolas sem mencionar escravização ou ancestralidade).


#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

|  <b>EQUIVOCADO</b> |  <b>ALTERNATIVA</b> |
|---|--|
| Dança de escravos   | Expressão cultural afro-brasileira de resistência  |
| Folclore negro  | Patrimônio imaterial de matriz africana  |

### Exemplo:

 ~~Ensinei jongo para meus alunos como dança brasileira.~~

 Estudamos o Jongo do Tamandaré com a assessoria de jongueiros, contextualizando sua história de luta quilombola.

## ★ JUDIAR

Derivado da palavra 'judeu', originalmente usado para descrever práticas de perseguição contra judeus através dos séculos. No português do Brasil, adquiriu sentido genérico de maltratar, atormentar ou causar sofrimento. Usar essa palavra para reclamações cotidianas é apagar séculos de perseguição. Optar por alternativas é respeitar uma história de dor.

### 📖 Observar:

- Antissemitismo histórico: Associa a identidade judaica a sofrimento e opressão.
- Banalização do trauma: Transforma um legado de violência real em metáfora cotidiana.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é racista:

- Antissemitismo estrutural: Vincula a palavra judeu a conotações negativas (judiação = ato cruel), reforçando estereótipos de vítima eterna ou povo perseguido.
- Apagamento histórico: Ignora que o termo surge da violência real contra judeus (ex.: Inquisição em Portugal, que forçou sua fuga para o Brasil).
- Ofensa dupla: Fere tanto judeus (ao trivializar seu sofrimento) quanto outras vítimas de opressão (ao usar um trauma específico como analogia universal).

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua expressões e verbos não discriminatórios:

- Maltratar, importunar, crueldade, sofrimento, tormento, afligindo, explorar.

### 💡 Exemplos:

~~✗ O chefe judiava dos funcionários com muitas horas de trabalho sem horas extras.~~

✅ O chefe explorava os funcionários com muitas horas de trabalho sem horas extras.

~~✗ A vida está me judiando muito.~~

✅ A vida está me afligindo muito.

~~✗ Que judiação essa fila!~~

✅ Que sofrimento essa fila!

*Kk*

**K**

**Kemet**

**Kimbundu**



## ★ KEMET

O nome autóctone do território hoje conhecido como Egito, ou Egito antigo, significando Terra Negra — referência às terras férteis banhadas pelo Rio Nilo. Diferencia-se do termo Egito (de origem grega, Αἴγυπτος, Aigyptos), pois evidencia a matriz africana dessa civilização, sua filosofia, espiritualidade e organização social, desvinculando-a de narrativas eurocêntricas que a apropriam como berço ocidental.

### Observar:

- Origem africana: Kemet era parte de um complexo civilizatório africano que incluía Núbia, Kush e Punt.
- Resgate decolonial: Usar "Kemet" questiona a geopolítica do conhecimento que atribui à Grécia o fundamento da filosofia e ciência, ignorando influências keméticas (ex.: matemática, astronomia).

### Para ir além:

### Evitar:

- Apagamento identitário: O termo Egito foi cunhado por gregos, desvinculando a civilização de suas raízes africanas e facilitando sua apropriação por eurocentrismo.
- Branqueamento histórico: Associar Kemet a civilização mediterrânea nega evidências de sua população negra.
- Hierarquia acadêmica: A egiptologia tradicional ignora pesquisadores negros, como Cheikh Anta Diop, que comprovaram a negritude kemética.

### Exemplos:

~~✗ O Egito antigo influenciou a Grécia.~~

✓ Kemet, civilização africana do Vale do Nilo, foi base para conhecimentos posteriormente atribuídos à Grécia, como geometria e medicina.

~~✗ A religião egípcia tinha deuses antropomórficos.~~

✓ A espiritualidade kemética expressava, através de netjeru (forças divinas), princípios éticos como Maat ou Ma'at (equilíbrio cósmico – verdade, justiça, ordem, harmonia e equilíbrio), ainda vivos em tradições diaspóricas.

## ✦ KIMBUNDU

Kimbundu (também grafado Quimbundo) é uma língua do grupo bantu falada pelo povo Ambundu em Angola, principalmente no noroeste do país (incluindo Luanda). Além de ser um idioma vivo com mais de 3 milhões de falantes, é patrimônio cultural da diáspora africana, especialmente no Brasil, onde influenciou léxico, topônimos, religiões afro-brasileiras e expressões cotidianas. Não é um dialeto, mas um sistema linguístico complexo com gramática própria, história oral e cosmopercepção.

### 📖 Observar:

- A língua Kimbundu foi trazida para o Brasil através do tráfico transatlântico.
- Herança kimbundu: Um grande percentual de escravizados trazidos ao Brasil eram de grupos de língua kimbundu, legando contribuições estruturais ao português brasileiro. Palavras como caçula, dendê, samba, xingar, moleque, cafuné, ginga, canjica, fubá e marimondo são empréstimos diretos dessa língua bantu, evidenciando seu impacto no cotidiano cultural na linguagem cotidiana nacional.
- Vincula as pessoas negras a trevas, malignidade e ausência de pureza.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar usos distorcidos:

- Exotização: Associar o idioma apenas a "rituais místicos" ignora seu uso cotidiano, político e literário.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

| ✗ EVITE                 | ✅ PREFIRA                       |
|-------------------------|---------------------------------|
| Dialeto angolano        | Língua kimbundu ou Idioma bantu |
| Palavras de preto velho | Termos de origem kimbundu       |
| Língua de escravo       | Língua de resistência ancestral |

### ✨ Exemplos:

~~✗ Os escravos criaram uma linguagem própria com restos de kimbundu.~~

✅ O Kimbundu, língua dos Ambundu, estruturou-se no Brasil como código de resistência, influenciando permanentemente o português falado aqui.

*Ll*

**L**

**Letramento racial**

**Lista negra**

**Lugar de fala**

## ✦ LETRAMENTO RACIAL

Processo contínuo de aprendizado crítico sobre relações raciais, estruturas de poder e racismo sistêmico.

### Observar:



- Compreender como racismo opera em instituições (justiça, saúde, educação);
- Identificar privilégios brancos e violências raciais;
- Desenvolver ferramentas para combater discriminações no cotidiano;
- Não é conscientização pontual, mas prática permanente de descolonização do pensamento.
- Vincule à ação: Letramento racial sem mudança de práticas é performático.
- Priorize vozes plurais: Use fontes diversas (autorias negras, indígenas, quilombolas).

### Para ir além:

#### Para evitar distorções e contradições:

- Reducionismo: Tratar como treinamento rápido (ex.: palestra única), ignorando que exige reflexão e formação contínua e ação prática.
- Desresponsabilização: Focar só em pessoas negras (letramento para negros) em vez de uma totalidade das pessoas e/ou priorizar formação de pessoas brancas e instituições.
- Teorização vazia: Discutir conceitos sem ligar com realidades locais (ex.: falar de racismo nos EUA e ignorar genocídio negro brasileiro).

#### Como usar da melhor forma:


|  <b>AMBÍGUO</b> |  <b>PRECISO</b> |
|--|--|
| Precisamos de conscientização racial   | Precisamos investir em letramento racial crítico   |
| Fiz um curso sobre raça  | Estou em processo de letramento racial   |

### Exemplos:

 ~~Na empresa, tivemos letramento racial com uma palestra.~~

 Implementamos jornada de letramento racial com leituras, rodas de diálogo e revisão de políticas de contratação.

 ~~Ela é negra, já nasceu com letramento racial.~~

 Ela desenvolveu letramento racial através de estudos e vivências no movimento negro.

## ✦ LISTA NEGRA

Termo que designa uma relação de pessoas ou entidades excluídas, banidas ou penalizadas. Contudo, sua construção linguística associa a cor negra a conotações negativas (proibição, perigo, ilegalidade), reforçando racismo estrutural que vincula a negritude a algo indesejável ou criminoso.

### 📖 Observar:

- Termo que associa negritude a exclusão/ilegalidade, reforçando estereótipos racistas.
- Impacto Banaliza a conexão "negro = negativo" no imaginário social.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Racismo linguístico: Perpetua a associação simbólica entre preto/negro e conceitos como ilegalidade, maldade ou rejeição (ex.: mercado negro, magia negra).
- Desumanização indireta: Naturaliza a ideia de que coisas negras são ruins, impactando a autoimagem de pessoas negras, especialmente crianças.
- Histórico opressivo: Remete a práticas como a lista negra da escravidão (registros de africanos fugidos considerados perigosos).

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por termos neutros ou desracializados:

| ✗ PROBLEMÁTICO         | ✅ ALTERNATIVA ANTIRRACISTA                                   |
|------------------------|--|
| Colocar na lista negra | Incluir na lista de restrição, Adicionar à lista de bloqueio |
| Empresa na lista negra | Empresa em lista de inadimplentes, Empresa sancionada        |

- Lista de bloqueio, Lista de restrição, Lista de exclusão

#### ✨ Exemplos:

✗ ~~Seu e-mail entrou na lista negra de spam.~~

✅ Seu e-mail foi adicionado à lista de bloqueio de spam.

✗ ~~Artistas na lista negra da ditadura.~~

✅ Artistas censurados durante a ditadura.

✗ ~~Essa loja está na minha lista negra.~~

✅ Essa loja está na minha lista de restrição.

## ✖ LUGAR DE FALA

Termo popularizado no Brasil pela filósofa Djamila Ribeiro, que designa a posição social a partir da qual uma pessoa fala, considerando marcadores como raça, gênero, classe e sexualidade. Demarcando que não é sobre interdição ou proibição de falas, mas sobre como a posição influencia a forma como o indivíduo expõe, experiencia e interpreta o mundo.

### 📖 Observar que não é sobre proibir falas, mas sobre:

- Reconhecer que experiências de opressão geram saberes específicos (ex.: só mulheres negras vivenciam o racismo de gênero).
- Questionar hierarquias que privilegiam vozes hegemônicas (homens brancos) em detrimento de grupos marginalizados.
- Não é identitarismo, mas ferramenta política para equilibrar poder discursivo.
- Não é censura: Use para valorizar vozes historicamente silenciadas, não para calar outras.
- Aliados são fundamentais: Aliados devem amplificar falas marginalizadas, não substituí-las.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Para evitar equívocos e distorções:

- É sobre autoridade epistêmica, não monopólio.
- Instrumentalização: Usar para silenciar aliados (você não é negro, não pode opinar) em vez de ampliar diálogos
- Desresponsabilização: Pessoas privilegiadas usarem não tenho lugar de fala para evitar engajamento antirracista.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões em casos de má compreensão:

| ✖ <b>DISTORÇÃO</b>   | ✅ <b>USO CORRETO</b>  |
|--|---|
| Você não tem lugar de fala sobre racismo! (a um aliado branco) | Como pessoa branca, sua escuta ativa é mais importante que sua fala aqui  |
| Isso é coisa de negro, eu não me meto                          | Vou priorizar vozes negras nesse debate e apoiar suas pautas. Mas dentro de sua racialidade e privilégios pode expressar seus pensamentos |

# Mm

**M**

**Macumba/Macumbeiro**

**Magia negra**

**Maria vai com as outras**

**Matar negro é adubar a terra**

**Meia tigela**

**Mercado negro**

**Mito da democracia racial**

**Moreno/Mulata**

## ✖ **MACUMBA/MACUMBEIRO**

Termo historicamente usado como pejorativo e reducionista para se referir às religiões de matriz africana (como Umbanda, Candomblé, Tambor de Mina) e aos seus praticantes. Surgiu no contexto de marginalização dessas religiões, associando-as a práticas inferiores ou malignas.

### 📖 **Observar:**

- Categoria discriminatória, reforçando estereótipos de feitiçaria e primitivismo. Seu uso atual perpetua racismo religioso e apaga a diversidade das tradições africanas.

### 🎯 **Para ir além:**

#### 🚫 **Para evitar intolerância:**

- Apaga identidades: Agrupa diversas tradições (Candomblé, Umbanda, etc.) sob um termo vago e colonizador.
- Criminaliza a fé: Associada historicamente a crime ou bruxaria pela elite branca.
- Reforça racismo: Usada como ofensa para inferiorizar negros e suas espiritualidades.

#### ✅ **Como usar da melhor forma:**

##### • **Substitua por outras expressões:**

- • Nomeie a religião específica sempre que possível.
- Use religiões afro-brasileiras para o contexto geral.
- Refira-se aos praticantes como povo de santo, filho de axé ou pelo nome do cargo religioso (ex.: ialorixá, babalorixá).

### ✨ **Exemplos:**

✖ ~~Aquele macumbeiro faz trabalhos perigosos.~~

✅ Aquele babalorixá conduz rituais sagrados do Candomblé.

✖ ~~Isso parece coisa de macumba!~~

✅ Isso faz parte de rituais sagrados das religiões de matriz africana.

✖ ~~Ele frequenta a macumba.~~

✅ Ele frequenta um terreiro de Umbanda.



## ✦ MAGIA NEGRA

Termo racista que associa práticas ritualísticas das religiões de matriz africana a supostos poderes malignos. Sua construção histórica vinculou a cor negra ao mal, enquanto o branco simbolizaria pureza, reforçando hierarquias racistas.

### 📖 Observar:

- A dicotomia branco=bom/preto=ruim é uma estrutura europeia medieval posteriormente aplicada para demonizar religiões africanas.
- No Brasil, o termo foi instrumentalizado para criminalizar terreiros e justificar perseguições policiais (Lei da Vadiagem, 1890-1941).
- Nenhuma religião de matriz africana define seus rituais como magia negra – essa é uma categoria externa e depreciativa.

### 🔗 Para ir além:

### 🚫 Evitar:

- Pois vincula a negritude ao mal e ao diabólico.
- Intolerância religiosa: Usado como arma para estigmatizar tradições africanas.
- Reduccionismo: Apaga a complexidade teológica dessas religiões, reduzindo-as a feitiçaria.
- Criminalização histórica: Associado a leis que perseguiram negros e indígenas.

### ✅ Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

- Nomeie o ritual específico.
- Refira-se às práticas pelos termos usados pelas próprias religiões.
- Em contextos gerais: práticas espirituais tradicionais ou rituais de cura/proteção.

### ✨ Exemplos:

~~✗ Isso é coisa de magia negra!~~

✅ Isso faz parte dos rituais sagrados do Candomblé.

~~✗ Macumba é magia negra..~~

✅ Religiões afro-brasileiras possuem rituais complexos de conexão ancestral.

## ★ MAIORIAS MINORIZADAS

Expressão relacionada a grupos populacionais que, embora frequentemente sejam numericamente expressivos (ou até majoritários em contextos específicos), são sistematicamente marginalizados por estruturas de poder, perdendo representatividade política, social e econômica. O termo enfatiza que a "minorias" não é uma condição numérica, mas sim uma posição imposta por opressão histórica.

### 📖 Observar:

- O conceito desloca o foco do tamanho do grupo para mecanismos de opressão, evidenciando que a marginalização é resultado de violências estruturais (racismo, colonialismo, patriarcado).
- Em países como o Brasil, negros e as mulheres são exemplos de maiorias numéricas minorizadas por séculos.
- Evite homogeneizar grupos: reforce interseccionalidades (gênero, classe, território).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Evitar equívocos:

- Apaga a responsabilidade histórica ao sugerir que a marginalização é natural (e não fruto de projetos como escravidão ou genocídio).
- Invisibiliza poder demográfico: negros são 56% da população brasileira, mas tratados como minoria.
- Perpetua hierarquias, como se fossem grupos menores em direitos e importância.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Contextualize sempre: associe o termo aos sistemas de opressão (ex.: maiorias minorizadas pelo racismo estrutural).
- Priorize a autodenominação: respeite como os grupos se identificam.
- Use com especificidade: em vez de um termo único, nomeie os grupos (quilombolas, povos indígenas, comunidades periféricas).

#### 🌟 Exemplos:

~~✗ Políticas públicas para minorias são essenciais.~~

✅ Políticas de reparação para maiorias minorizadas, como a população negra, são urgentes para desmontar hierarquias raciais.

~~✗ Precisamos incluir as minorias no debate.~~

✅ É vital centrar as maiorias minorizadas na construção de soluções, reconhecendo seu protagonismo histórico.

## ✦ MARIA VAI COM AS OUTRAS

Expressão popular que estigmatiza mulheres que seguem opiniões alheias ou agem em grupo, sugerindo falta de autonomia. Reflete machismo ao associar o nome Maria (símbolo da mulher comum) à ideia de passividade e ausência de pensamento crítico.

### 📖 Observar:

- Origem machista: Surge em contextos onde mulheres eram desencorajadas a ter autonomia. Maria refere-se à figura submissa da cultura patriarca.
- Racismo implícito: Quando dirigida a mulheres negras, reforça o estereótipo da negrona boçal (associada à falta de intelectualidade).
- Interseccionalidade: Mulheres negras com duplo estigma: gênero e raça.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Para evitar:

- Reforçar estereótipos de gênero: Vincula mulheres à falta de autonomia intelectual.
- Desvalorizar ações coletivas: Ignora que decisões em grupo podem ser estratégicas.
- Código de opressão: Usado para silenciar mulheres (especialmente negras) que expressam opiniões.
- Apagamento histórico: Ignora que muitas Marias foram líderes (ex.: Maria Felipa, Maria Quitéria).

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Descreva o comportamento sem gênero: Elas decidiram em conjunto.
- Use termos neutros: Conformidade grupal, Influência social.
- Valorize a tomada coletiva de decisão quando relevante.

#### ✨ Exemplos:

✗ ~~Não seja Maria-vai-com-as-outras, pense por si mesma!~~

✅ Recomendo refletir antes de seguir opiniões alheias.

✗ ~~As meninas só copiam, são umas Maria-vai-com-as-outras.~~

✅ O grupo tende a tomar decisões conjuntas.

✗ ~~Cuidado com ela, é uma Maria-vai-com-as-outras.~~

✅ Ela costuma alinhar-se às decisões coletivas.

✗ ~~Isso é coisa de Maria-vai-com-as-outras!~~

✅ Isso reflete uma dinâmica de influência grupal ou coletivo.

## ✦ MATAR NEGRO É ADUBAR A TERRA

A Expressão reflete a lógica e mentalidade colonial de que corpos negros são descartáveis e úteis apenas como força produtiva. Justificativa ideológica para extermínios contemporâneos (genocídio negro, encarceramento em massa). Expressão racista e genocida que naturaliza o assassinato de pessoas negras como desprezáveis e elimináveis.

### Observar:



- Não reproduzir a frase literalmente: Mesmo em contextos de denúncia, repeti-la reforça sua carga traumática e banaliza o horror.
- Conexão do passado com o presente: A expressão se atualiza em Chacinas em favelas e periferias, onde a grande maioria das vítimas de intervenção policial nesses territórios são pessoas negras.
- Discursos de ódio (ex.: bandido bom é bandido morto aplicado seletivamente a pessoas negras, periféricos, favelados entre outros).

### Para ir além:


#### Por que evitar a expressão:


- Normaliza o extermínio: Reproduzir a frase, mesmo criticando, reaviva traumas coletivos e pode ser instrumentalizada por grupos racistas.
- Apaga a agência negra: Reduz pessoas negras a corpos-terra, ignorando suas histórias de resistência.
- Ferramenta de desumanização: Como alerta Filósofo e cientista Achille Mbembe, necropolítica transforma grupos racializados em alvos de morte.

#### Como usar da melhor forma:

|  EVITE |  PREFIRA |
|---|---|
| Matar negro é adubar a terra  | O genocídio negro como herança escravocrata   |
| Essa expressão antiga...  | A violência racial estrutural que persiste desde o Brasil colônia                           |
| Eles diziam que...  | A lógica de extermínio que transforma vidas negras em descartáveis                          |

### Exemplo:

~~ A frase matar negro é adubar a terra mostra o racismo como eco do passado.~~

 A economia colonial brasileira operava sob uma lógica de violência e desumanização que instrumentalizava corpos negros, prática cujos ecos permeiam o racismo contemporâneo.

## ✖ MEIA TIGELA

Expressão originada no período escravocrata brasileiro referia-se à prática de dar apenas metade da ração de alimento (geralmente angu ou farinha) a pessoas escravizadas consideradas fracas ou improdutivas (idosos, crianças ou doentes). Hoje, é usada pejorativamente para chamar alguém de incompetente ou medíocre, perpetuando a lógica colonial que desumanizava corpos negros.

### 📖 Observar:

- Raiz traumática: A frase vincula valor humano à produtividade escravista, ecoando hierarquias racistas.
- Invisibilidade do racismo: Muitos usam a expressão sem conhecer sua origem, mas isso não anula seu impacto violento.
- Conexão contemporânea: Reflete a desvalorização do trabalho negro, como em empregos precarizados.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Reforça estereótipos: Associa incompetência a corpos racializados, mesmo quando usada sem intenção racista.
- Naturaliza a desumanização: Trata vidas negras como insuficientes, ecoando critérios escravocratas.
- Perpetua trauma histórico: Revive a fome e o abuso impostos a ancestrais escravizados.

### ✅ Como usar da melhor forma:

| ✖ EVITE                   | ✅ PREFIRA                            |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Fulano é meia tigela!     | Fulano não atendeu às expectativas.  |
| Que trabalho meia tigela! | Este trabalho precisa de ajustes.    |
| Time meia tigela          | Time com desempenho abaixo do ideal. |

### • Substitua por outras expressões:

- Desleixo ou negligência (para ações), baixo desempenho (contexto profissional), resultado aquém do esperado, falta de empenho, não atendeu às expectativas, precisa de ajustes, precisa de apoio.

### ✨ Exemplo:

✖ ~~A festa foi meia tigela.~~

✅ A festa não atendeu às expectativas.

## ✖ MERCADO NEGRO

Termo que associa ilegalidade a pessoas negras, reforçando estereótipos racistas de que pessoas negras são perigosas. Essa expressão vem do imaginário colonial que vinculava negros à marginalidade, ignorando que a economia informal muitas vezes é estratégia de sobrevivência de quem foi excluído.

### 📖 Observar:

- Racismo linguístico: A cor negra é sistematicamente vinculada a conceitos negativos (magia negra, lista negra), enquanto branca simboliza pureza (mentira branca).
- Realidade socioeconômica: No Brasil, a economia informal é majoritariamente sustentada por população negra e periférica, vítima de exclusão sistêmica — não escolha criminosa.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Alimenta estereótipos racistas: Associa pessoas negras a ilegalidade, perpetuando a criminalização de corpos negros.
- Invisibiliza opressões: Ignora que a exclusão do mercado formal é fruto de racismo, não falta de caráter.
- Impacto real: Justifica violência policial contra trabalhadores ambulantes e pequenos comerciantes negros.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

| ✖ EVITE                        | ✅ PREFIRA                                     |
|--------------------------------|---|
| Mercado negro de ingressos     | Revenda não autorizada de ingressos           |
| Produto do mercado negro       | Mercadoria de origem irregular                |
| Isso é coisa de mercado negro! | Isso faz parte da economia não regulamentada. |

#### • Substitua por outras expressões:

- Economia informal (contexto geral), mercado paralelo, comércio/economia não regulamentado, economia informal de sobrevivência, circuito econômico autônomo, revenda não autorizada, mercadoria de origem irregular, redes ilegais.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Eles lucraram com o mercado negro de armas.~~

✅ Grupos criminosos controlam redes ilegais de tráfico de armas, problema distinto da economia informal de sobrevivência.

## ✖ MITO DA DEMOCRACIA RACIAL

Narrativa falsa de que o Brasil seria uma nação harmoniosamente miscigenada, sem conflitos raciais ou hierarquias. Criada por elites no pós-abolição, invisibiliza o racismo estrutural e atribui desigualdades a falta de mérito, não à herança escravocrata.

### 📖 Observar:

- Crença ilusória de que o Brasil é um país onde não existe racismo e onde as relações raciais são harmoniosas entre todos os grupos étnicos.
- Ideia de que, no Brasil, a miscigenação teria diluído as diferenças raciais e promovido a igualdade entre negros, brancos e indígenas.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Naturaliza o racismo: Sugerindo cotidianamente que todos têm oportunidades iguais, apagando privilégios brancos.
- Obstaculiza políticas públicas: Serve para negar ações afirmativas (cotas, saúde específica).
- Romantiza a violência: Transforma dor histórica em convivência pacífica.

### ✅ Como usar da melhor forma:

| ✖ EVITE                        | ✅ PREFIRA   |
|--------------------------------|---|
| Vivemos numa democracia racial | O racismo estrutural hierarquiza a sociedade brasileira.                                    |
| A miscigenação nos igualou     | A miscigenação foi na maioria das vezes fruto de violência sexual, não projeto igualitário. |

### • Substitua por alternativas de uso:

- Narrativa de embranquecimento, projeto racista de invisibilização, falsa igualdade racial brasileira.

### 💡 Exemplos:

✖ ~~Graças à democracia racial, não temos conflitos étnicos.~~

✅ A narrativa da mito da democracia racial oculta o genocídio negro: a cada 23 minutos, um jovem preto é assassinado no Brasil.

✖ ~~Somos um povo mestiço e sem preconceito.~~

✅ A mestiçagem forçada durante a escravização não eliminou o racismo.



## ✖ MORENA(O)/MULATA(O)

Termos racializados criados para classificar e fragmentar pessoas negras mestiças de pele clara, especialmente filhos de violência sexual contra mulheres escravizadas.

### 📖 Observar:

- Utilizado para enfraquecer a unidade política negra, também estabelecer hierarquias raciais (supervalorizando padrão branco eurocêntrico como superior).
- Apagar identidades africanas e indígenas específicas.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Reproduz linguagem e categorias criadas por senhores escravocratas para controlar corpos negros.
- Reforça a supervalorização do padrão branco eurocêntrico como mais aceitável, alimentando auto-ódio em comunidades negras.

### ✅ Como usar da melhor forma:

| ✖ EVITE                 | ✅ PREFIRA                                |
|-------------------------|--|
| Ela é uma mulata linda! | Ela é uma mulher negra de pele clara.    |
| Aquele moreno ali       | Aquele homem pardo (se autodeclarado)    |
| Aquele moreno é forte   | Aquele homem negro de pele clara é forte |

### • Substitua por outras expressões:

- Pessoa negra de pele clara (descrição física), Pessoa parda (se autodeclarada).

### ✨ Exemplos:

✖ ~~O samba da mulata é inigualável!~~

✅ A dançarina negra domina a cadência do samba com maestria.

✖ ~~Os morenos são a maioria no Brasil.~~

✅ 56% dos brasileiros são negros (pretos + pardos), com fenótipos diversos.



# Nn

**N**

**Nagô**

**Não sou tuas negas**

**Não vejo cor**

**Nasceu com um pé na cozinha**

**Necropolítica**

**Nega maluca**

**Negra de beleza exótica ou Negra de traços finos**

**Nhaca**

## ✖ NAGÔS

Termo utilizado historicamente no Brasil colonial para designar povos Yorubás/Iorubás (originários da região onde hoje são a Nigéria, o Benim e o Togo), escravizados e trazidos à força para as Américas. No contexto brasileiro, refere-se a uma das principais nações africanas que preservaram língua, práticas religiosas (como o Candomblé Ketu) e organização social, tornando-se símbolo de resistência cultural.

### 📖 Observar:

- Os Nagôs mantiveram o ioruba como língua ritual no Candomblé, mesmo sob perseguição.
- Não é sinônimo de negro: Designa um grupo étnico específico com cultura própria (orixás, mitos, medicina ancestral).
- Cuidado com generalizações: Evite usar Nagô para toda pessoa negra — apaga diversidade étnica (ex.: povos Bantu, Jeje).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar usos imprecisos:

- Reduzir a cultura nagô a elementos exóticos (ex.: comida de nagô sem contexto sagrado).
- Apagamento identitário: Usar o termo como categoria genérica apaga especificidades de outros povos africanos.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Os nagôs trouxeram macumba para o Brasil.~~

✓ Os povos Yorubás/Iorubás (chamados Nagô no Brasil) preservaram no Candomblé Ketu saberes ancestrais como o culto aos orixás.

✖ ~~Ela é nagô porque é negra.~~

✓ Ela descende de Yorubás/Iorubás e participa de um terreiro de nação Ketu, herança cultural nagô..

## ✖ NÃO SOU TUAS NEGAS

Expressão que denuncia múltiplas violências: racismo, sexismo e misógina herdada do sistema colonial, onde mulheres negras eram objetificadas como propriedade sexual de senhores. A potência da expressão está em dismantelar a lógica de posse que perdura no imaginário brasileiro, reafirmando a autonomia de mulheres negras sobre seus corpos e existências.

### 📖 Observar:

- A ideia de controle do corpo da mulher negra é a continuidade do projeto escravocrata. Perpassando por três pilares do racismo:
  - Desumanização (corpos como objetos);
  - Disponibilidade forçada (herança do estupro colonial);
  - Deslegitimação do direito ao próprio corpo.

### 🎯 Para ir além:

- Enfrentamento do feminicídio (racial).
- Combata a objetificação feminina.
- Educação sobre autonomia corporal.

### ✅ Como usar da melhor forma:

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~Essa neguinha é fogosa...~~

✅ Pare de me hipersexualizar: não sou herança colonial!

✖ ~~Mulata tipo exportação...~~

✅ Meu corpo não é mercadoria. Respeite a história de resistência das mulheres negras.

## ✦ NÃO VEJO COR

Expressão que afirma falsa "neutralidade racial", alegando tratar todas as pessoas igualmente ao ignorar sua cor/raça.

### 📖 Observar:

- Nega a existência do racismo estrutural e das identidades raciais;
- Invisibiliza experiências específicas de pessoas racializadas;
- Mantém privilégios brancos ao recusar-se a confrontar desigualdades;
- Quem não vê cor geralmente é uma pessoa branca e não sofre racismo.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Ferramenta de opressão: Usada para silenciar denúncias de racismo (parem de falar nisso!).
- Violência epistêmica: Apaga séculos de luta antirracista e identidades construídas na resistência.
- Mantém o status quo: Beneficia quem se recusa a mudar estruturas racistas.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Reconheça a existência do racismo: Enxergar cor é o primeiro passo para combater hierarquias raciais.
- Admite privilégios (se branco): Meu privilégio branco me permite não ver cor — por isso me educo para ver e agir.
- Centralize vozes racializadas: Não fale por negros; ouça quando dizem que precisamos falar sobre raça.

#### • Substitua por outras expressões:

| ✗ EVITE            | ✅ PREFIRA   |
|--------------------|---|
| Não vejo cor!      | Reconheço que raça impacta vidas e combato isso.      |
| Somos todos iguais | Somos diversos e exijo justiça para essa diversidade. |
| Raça não importa   | Raça define oportunidades: lute por equidade.         |

### ✨ Exemplos:

✗ ~~Aqui não vejo cor, só talentos!~~

✅ Reconhecemos talentos diversos e combatemos barreiras raciais que impedem seu pleno desenvolvimento.

✗ ~~Para mim você não é negro, é só meu amigo!~~

✅ Valorizo nossa amizade e sua identidade negra — como posso apoiar sua luta antirracista?

## ✦ NASCEU COM UM PÉ NA COZINHA

Expressão racista que vincula pessoas negras (especialmente mulheres) a funções domésticas, reforçando estereótipos escravocratas. Origina-se da realidade histórica em que crianças negras eram forçadas a servir em cozinhas de senhores desde a infância, sendo tratadas como aptas naturais para servidão.

### 📖 Observar:

- Romantização da escravidão: Frase sugere dom inato, apagando violência.
- Estereótipo prejudicial: Associa negritude a subalternidade.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Desumaniza crianças negras: Trata trabalho forçado como vocação natural.
- Reforça hierarquias raciais: Sugere que corpos negros pertencem a espaços servis.
- Apaga talentos diversos: Ignora que pessoas negras são professores, cientistas, artistas, engenheiras.

### ✅ Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

- Descreva habilidades sem racializar: Ela cozinha maravilhosamente (em vez de associar a destino racial).
- Reconheça a história: A culinária afro-brasileira é herança de resistência, não servidão natural.
- Desconstrua estereótipos: Negros não nascem para servir: foram forçados a isso por quase 400 anos.

### ✨ Exemplos:

~~✗ Crianças negras nascem com um pé na cozinha e outro no salão.~~

✅ A culinária e a beleza são áreas onde a cultura negra revolucionou práticas, mas não são destinos raciais.

~~✗ Você é negra, deve saber cozinhar desde pequena, né?~~

✅ Independente de raça, habilidades culinárias dependem de interesse e oportunidade.

~~✗ Essa menina negra já nasceu com um pé na cozinha!~~

✅ Ela tem talento para gastronomia. ✅ Habilidades culinárias são aprendidas, não determinadas por raça.

## ✖ NECROPOLÍTICA

Termo cunhado pelo filósofo camaronês Achille Mbembe para descrever o poder do Estado de decidir quem merece viver e quem pode ser morto. Refere-se ao controle político sobre a morte, onde corpos racializados (negros, indígenas, periféricos) são tratados como descartáveis.

### 📖 Observar alguns aspectos no controle dos corpos racializados:

- Genocídio e extermínio sistêmico;
- Políticas de encarceramento em massa;
- Negligência em saúde, educação e infraestrutura em territórios marginalizados.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar usos banalizados:

- Não é metáfora: Usar para descrever qualquer morte esvazia seu peso político.
- Vitimização passiva: Oculta a resistência de comunidades afetadas.
- Descontextualização: Ignora que necropolítica é projeto colonial continuado.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

| ✖ EVITE                 | ✅ PREFIRA  |
|-------------------------|--|
| Isso é violência urbana | Isso é necropolítica: morte racializada como política de Estado. |
| Eles se matam entre si  | O Estado promove guerra aos pobres via necropolítica.            |

### ✨ Exemplos:

✖ ~~A criminalidade nas favelas é alta.~~

✅ A necropolítica atua nas favelas através de operações policiais que executam jovens negros como política de controle social.

✖ ~~O sistema de saúde está colapsado.~~

✅ A necropolítica se expressa no SUS pela morte evitável de grávidas negras, fruto do racismo institucional.

## ✖ NEGA MALUCA

Nome popular de um bolo de chocolate macio, por vezes com calda, que utiliza uma expressão racista e misógina como marca. A associação entre o termo pejorativo (nega maluca = mulher negra estereotipada como descontrolada) e um alimento banaliza e reproduz violência simbólica, transformando um insulto racial em produto de consumo.

### 📖 Observar:

- Naturalização do racismo: Consumidores repetem o nome sem refletir sobre sua carga ofensiva.
- Lucro sobre a dor histórica: Comércio que se beneficia de estereótipos racistas.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Perpetua estereótipos: Vincula mulheres negras à ideia de loucura e descontrole.
- Desumaniza: Transforma um grupo oprimido em produto para consumo.
- Fere memória: Reativa traumas da patologização racista de corpos negros.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Corrija ao pedir: Quero uma fatia de bolo de chocolate úmido, não de nega maluca.
- Eduque estabelecimentos: Esse nome é racista. Sugiro mudar para Bolo Chocolate Bom.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Vou fazer uma nega maluca.~~

✅ Vou fazer meu bolo de chocolate especial.

✖ ~~Esse é o melhor bolo nega maluca da cidade!~~

✅ Este é o melhor bolo de chocolate úmido da região!

✖ ~~Comi uma nega maluca ou um bolo nega maluca.~~

✅ Comi um bolo de chocolate úmido delicioso.

## ✦ NEGRA DE BELEZA EXÓTICA/ NEGRA DE TRAÇOS FINOS

Expressões usadas para descrever mulheres negras a partir de um padrão eurocêntrico de beleza, que valoriza características físicas associadas à pessoas lidas como brancas (como traços faciais estreitos, nariz afinado ou cabelos menos volumosos). O termo exótico ainda reforça a ideia de que a beleza negra é algo estranho, distante ou diferente do normal.

### Observar:

- Essas expressões muitas vezes são usadas como "elogios", mas perpetuam a ideia de que a beleza negra só é válida quando se assemelha a traços brancos.



### Para ir além:

### Por que evitar:

- Hierarquiza a beleza negra: Implícita na expressão está a noção de que há pessoas negras mais bonitas (as que se aproximam do padrão branco) e outras que não se encaixam.
- Exotização: Classificar a beleza negra como exótica a coloca como algo estrangeiro, fora do padrão humano universal, que é das pessoas brancas.
- Apagamento da diversidade: A beleza negra é plural, e reduzir elogios a traços finos ignora a valorização de traços africanos amplos (como nariz largo, lábios carnudos e cabelo crespo).

### Como usar da melhor forma:

#### • Substitua por outras expressões:

|  EVITE |  PREFIRA |
|---|---|
| Negra de beleza exótica.  | Negra de beleza radiante/poderosa.  |
| Ela é bonita para uma negra.  | Ela é linda (e ponto)   |
| Tem traços finos, parece mestiça  | Seus traços são marcantes/únicos.   |
| Cabelo bombril (ou outros termos pejorativos).  | Cabelo crespo/black power/afro.   |
| É uma morena escura.  | É uma mulher negra de pele retinta ou pele preta.   |

- Humor mórbido, humor ácido, comédia de horror, piada de humor irreverente, sátira de temas tabus.

### Exemplo:

 ~~Ela é uma negra de traços finos, parece uma boneca.~~

 Ela é uma mulher linda.



## ✖ NHACA ou INHACA

Termo usado popularmente no Brasil para se referir a algo com mau odor ou cheiro forte. Sua origem está associada à Ilha da Inhaca, em Moçambique (África), e foi apropriado de forma pejorativa, reforçando estereótipos racistas que vinculam pessoas negras e africanas a noções de sujeira ou mau odor.

### 📖 Observar:

- Linguagem é poder: Termos aparentemente inocentes carregam histórias de dor e violência.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Raiz colonial e racista: A palavra foi distorcida para humilhar corpos negros, associando-os a algo repulsivo.
- Apagamento cultural: Inhaca é um território real, com história e população, não um termo para zombaria.
- Reforça estereótipos nocivos: A ideia de que negros/as têm cheiro ruins fortes.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Mau odor, cheiro forte, odor desagradável.
- Para suor: odor corporal (evite patologizar corpos negros).

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Esse lugar tá uma inhaca ou nhaca!~~

✅ Esse lugar está com cheiro desagradável.

✖ ~~Que nhaca! Lava esse cabelo!~~ (associando cabelo crespo a sujeira).

✅ Seu cabelo precisa de hidratação, quer ajuda? (por vezes pode ser ofensivo).

Oo

**O**

**O chicote está estalando/me chicoteando**

**Orixás**

**Ovelha negra**

## ✖ O CHICOTE ESTÁ ESTALANDO/ME CHICOTEANDO

Expressão popular que faz alusão direta ao chicotamento, uma das formas mais brutais de tortura contra pessoas escravizadas no Brasil colonial. Usada metaforicamente para descrever situações de pressão, cobrança excessiva ou estresse, naturaliza a violência histórica da escravização.

### Observar:

- No Brasil, o chicote foi usado por cerca de 350 anos como arma de tortura e controle. Sua menção reproduz a dessensibilização com a violência escravocrata.
- Expressões similares a evitar: Trabalhar como um negro, Corredor da senzala (para ambientes de trabalho opressivos).

### Para ir além:

#### Por que evitar:

- Banaliza o sofrimento: Transforma um instrumento de tortura em metáfora cotidiana, apagando a dor real de milhões de escravizados.
- Reforça traumas históricos: Para a população negra, o chicote é símbolo de violência racial e opressão.
- Desumaniza a história: Reduz um crime contra a humanidade a uma figura de linguagem inofensiva.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Para cobrança no trabalho: Estou sob muita pressão; As demandas estão altas.
- Para situações de estresse: Estou no limite; Está tudo muito intenso.
- Para urgência: O prazo está apertado.

#### Exemplos:

~~✖ Meu chefe está me chicoteando com prazos impossíveis.~~

 Meu chefe está cobrando prazos irreais.

~~✖ O chicote está estalando no setor de vendas este mês.~~

 O setor de vendas está sob pressão este mês.

## ✦ ORIXÁS

Os Orixás são divindades das religiões de matriz africana (como Candomblé e Umbanda), representando forças da natureza, aspectos humanos e princípios cósmicos. Cada Orixá tem características únicas, associadas a elementos (água, fogo, terra, ar), cores, cantos, danças e caminhos espirituais. Eles são ancestrais divinizados, ligados à cultura Iorubá (África Ocidental), e sua veneração foi preservada no Brasil pela resistência negra à escravidão.

### 📖 Observar:

- Por vezes são atribuídos a seres demoníacos, com perspectivas judaico-cristãs.
- Não são deuses no sentido grego: São manifestações, força representativas na Terra.
- Cada nação (Ketu, Jeje, Angola) tem tradições diferentes sobre os Orixás.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- **Folclorização:** Tratar os Orixás como personagens ou lendas.
- **Sincretismo forçado:** Associá-los obrigatoriamente a santos católicos, apagando suas origens africanas.
- **Apropriação cultural:** Usar imagens ou nomes de Orixás em contextos comerciais, fashion ou artísticos **sem respeito** à sua sacralidade.
- **Respeito à sacralidade:** Evitando piadas, banalizações ou distorções.

#### ✅ Respeitar e não usar de forma inapropriada:

- Léxicos/vocabulários cotidianos; Eventos e moda; Sincretismo religioso; mídia e entretenimento; Descrever comportamentos

## ✖ OVELHA NEGRA

Expressão que designa e carrega o simbolismo de associar sobre o negro a algo ruim, ou uma pessoa rejeitada ou considerada problemática por fugir aos padrões de um grupo (família, sociedade). Apesar de não ter origem diretamente racista, associa o negro a algo indesejável, reforçando estereótipos negativos sobre o termo negro em culturas eurocêntricas.

### 📖 Observar:

- Expressão remonta a práticas antigas onde animais pretos eram considerados maléficos e sacrificados, estabelecendo uma associação entre o negro e coisas indesejáveis ou conotações negativas.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Vincula negro a algo negativo: A expressão perpetua a ideia de que negro = problema, erro ou desvio.
- Reforça hierarquias de cor: Em contextos raciais supervalorizando padrão branco como mais aceitável.
- Banaliza linguagem racializada: Naturaliza associações entre pessoas negras e marginalidade.

### ✅ Como usar da melhor forma:

| ✖ EVITE                          | ✅ PREFIRA                       |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Ele é a ovelha negra da família. | Ele pensa diferente do grupo.   |
|                                  | Ele segue seu próprio caminho.  |
|                                  | Ele questiona as tradições.     |
|                                  | Ele tem suas próprias opiniões. |

### • Substitua por outras expressões:

- Incompreendido do grupo, quem rompe com expectativas, a voz dissonante.

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Minha irmã é a ovelha negra; só namora homens fora do padrão.~~

✅ Minha irmã desafia as expectativas familiares com suas escolhas.

✖ ~~Na empresa, ele era a ovelha negra por criticar o chefe.~~

✅ Na empresa, ele era visto como questionador por propor mudanças.

*Pp*

**P**

**Pacto da branquitude**

**Pé na cozinha**

**Pequena África**

**Perfilamento racial**

**Pigmeu**

**Preconceito**

**Preto de alma branca**

**Preto quando não caga na entrada caga na saída**

**Programa de índio**

## ✖ PACTO DA BRANQUITUDE

Refere-se ao acordo implícito (e às vezes explícito) entre pessoas brancas para manter privilégios raciais, silenciar o racismo e proteger interesses comuns.

### 📖 Observar:

- O pacto da branquitude não exige ódio: Basta a omissão de brancos diante do racismo.

### 🎯 Para ir além:

**Não é uma conspiração formal, mas um mecanismo estrutural que:**

- Preserva a superioridade branca em espaços de poder (política, economia, mídia).
- Invisibiliza violências raciais através do silêncio, negação ou neutralidade (não tenho culpa).
- Beneficia brancos mesmo sem intenção individual racista.

### ✅ Sugestão para combater o pacto da branquitude:

- Romper o silêncio: Denuncie racismo mesmo quando não te afeta.
- Ceder espaços: Amplifique vozes negras em reuniões, eventos, mídia.
- Rever privilégios: Questione políticas institucionais excludentes.

### ✨ Exemplos de manifestação do pacto de branquitude versus atitude antirracista:

#### • Pacto: manutenção do status quo:

✖ ~~Não votei no projeto de cotas porque meritocracia é neutra.~~

✅ Apoiei cotas raciais para reparar exclusões históricas.

#### • Pacto: silêncio cúmplice:

✖ ~~Não falo sobre racismo para não causar desconforto.~~

✅ Promovi um debate sobre racismo na empresa com lideranças negras.

#### • Pacto: negação de pessoas não brancas qualificadas/capacitadas:

✖ ~~Contratei só pessoas brancas porque não achei profissionais negros qualificados.~~

✅ Revisei processos seletivos com consultoria antirracista.

## ✦ PEQUENA ÁFRICA

Região histórica na Zona Portuária do Rio de Janeiro que concentrou comunidades negras pós-abolição, tornando-se um território de resistência cultural afro-brasileira. Foi berço do samba, das primeiras escolas de capoeira, terreiros de Candomblé e do comércio negro autônomo. Seu nome foi cunhado por Heitor dos Prazeres, para se referir à região portuária do Rio de Janeiro, compreendida pelos bairros da Saúde, Gamboa e Santo Cristo, simbolizando a África reconstruída em solo brasileiro.

### Observar marcos fundamentais do território:

| <u>LOCAL</u>           | <u>SIGNIFICADO</u>  |
|------------------------|---|
| Cais do Valongo        | Maior porto de desembarque de escravizados das Américas (1 milhão+ de pessoas). |
| Pedra do Sal           | Nascimento do samba carioca e espaço sagrado de culto.                          |
| Instituto Pretos Novos | Cemitério de escravizados recém-chegados.                                       |



### Para ir além:

**Usar Pequena África é legítimo e necessário, desde que:**

- Reconheça seu papel na formação do Brasil negro.
- Cite líderes negros (Tia Ciata, João da Baiana, Donga).
- Denuncie seu apagamento físico (demolição de casas, asfaltamento de sítios sagrados).



### Exemplos:

#### **Turismo fetichizado:**

~~✗ *Vamos passear na Pequena África pra ver uns tambores!*~~

✓ Vamos visitar o Instituto dos Pretos Novos para entender a história da Pequena África.

#### **Apagando agência cultural:**

~~✗ *A Pequena África era um reduto de negros pobres.*~~

✓ A Pequena África foi um território autônomo de reconstrução identitária negra.



## ✖ **PERFILAMENTO RACIAL**

Prática discriminatória de suspeitar, vigiar, abordar ou deter pessoas baseando-se predominantemente em sua raça, etnia ou aparência física, não em evidências concretas de crime. Comum em ações policiais, segurança de estabelecimentos e revistas em transportes públicos.

### **Observar:**

- Não confundir com identificação policial: Esta deve ter motivação real (ex.: descrição física de criminoso específico).



### **Para ir além:**

#### **Por que evitar (a prática, não o termo!):**

- Racismo institucional: Criminaliza corpos negros e periféricos, tratando-os como ameaça padrão.
- Violação de direitos: Fere princípios constitucionais de igualdade e presunção de inocência.
- Trauma coletivo: Gera medo, humilhação e revitimização em comunidades racializadas.


#### **Como usar da melhor forma (para denunciar):**

- **Substitua eufemismo por termos precisos:**


|  <b>LINGUAGEM ENCOBERTA</b> |  <b>TERMO CORRETO</b> |
|--|--|
| Busca seletiva   | Perfilamento racial  |
| Revista preventiva   | Discriminação racial   |
| Controle de risco  | Criminalização racial  |

### **Exemplos:**


 ~~Suspeito abordado pela polícia.~~

 Jovem negro vítima de perfilamento racial.

 ~~A polícia revistou todos os jovens negros no metrô, padrão de suspeito.~~

 A polícia praticou perfilamento racial ao focar revistas apenas em jovens negros.

 ~~Loja de departamentos seguiu cliente preto por comportamento suspeito.~~

 A loja cometeu perfilamento racial ao monitorar clientes negros sem justificativa.

## ★ PIGMEU

A palavra, originalmente usada para se referir a grupos étnicos de baixa estatura, é um termo usado para pessoas da África Central, pode ser considerada pejorativa e estigmatizante, perpetuando estereótipos negativos sobre essas populações. Termo colonizador e racista historicamente usado para se referir a diversos grupos étnicos da África Central de pessoas de baixa estatura (ex.: Aka, Baka, Mbuti e Twa).

### 📖 Observar:

- Termo pigmeu tem uma longa história de uso colonial e eurocêntrico, muitas vezes acompanhado de conotações de inferioridade e exotismo, vinculando teorias racistas de hierarquia racial
- Apagamento identitário: Ignora nomes próprios, culturas complexas e lutas contemporâneas.
- Perpetua a ideia de que a altura é um fator determinante para a valorização de um indivíduo ou grupo
- Palavra pode causar dor e ofensa a pessoas que se identificam com esses grupos étnicos, reforçando a discriminação e o preconceito.

### 🔑 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- O termo pigmeu refere-se a um grupo étnico, enquanto nanismo (pessoa com nanismo, equivocadamente chamada de anão) que é um termo médico para descrever a baixa estatura. É importante não usar o termo pigmeu de forma pejorativa ou como sinônimo de baixa estatura, em geral por ser estigmatizante e discriminatória.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Substitua eufemismo por termos precisos:

| ❌ TERMO PROBLEMÁTICO | ✅ ALTERNATIVA RESPEITOSA                                 |
|----------------------|--|
| Pigmeus              | Povos das florestas da África Central                    |
| Tribo pigméia        | Povo Twa (ou Aka, Baka, Mbuti – sempre nome específico!) |

### 💡 Exemplos:

❌ ~~Aquela pessoa baixinha parece um pigmeu ou até um anão.~~

✅ Racismo: Vincula povos africanos de baixa estatura como inferioridade e insulto.

✅ Capacitismo: Trata altura como motivo de ridicularização, conotações de inferioridade e exotismo. Pessoa com nanismo, equivocadamente chamada de anão termo para descrever baixa estatura.

## ✖ POLÍTICAS AFIRMATIVAS/POLÍTICAS DE AÇÕES AFIRMATIVAS

Podem ser pensadas e definidas como iniciativas legais que alocam recursos (vagas, financiamentos, programas específicos) para beneficiar grupos historicamente discriminados, com o objetivo de combater desigualdades estruturais e reparar danos causados por discriminação. Diferem de políticas antidiscriminatórias (que apenas punem atos discriminatórios) por serem proativas e compensatórias.

### 📖 Observar:

- Não são permanentes: São temporárias buscando equidade.

### 🎯 Para ir além:

#### ✓ Como usar da melhor forma:

- Contexto Legal: As políticas afirmativas são constitucionais (ADPF 186, julgada em 2012 pelo Supremo Tribunal Federal - STF e ADO 59, refere-se ao processo que estabeleceu as cotas raciais na Universidade de Brasília (UnB), a implementação das cotas raciais na UnB ocorreu em 2003).
- Objetivo: Ações afirmativas reparam exclusões históricas.
- Escopo: Sempre especifique o grupo beneficiado:  
Políticas afirmativas para população negra nas universidades.

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~As cotas são um favor para negros.~~

✓ As cotas são políticas afirmativas essenciais para equidade racial.

✖ ~~Ações afirmativas são assistencialistas.~~

✓ Ações afirmativas são medidas de justiça social e reconhecimento de dívidas históricas.

## ✖ PRECONCEITO

Pode ser pensado como atitude mental de julgamento prévio baseado em estereótipos, gerando discriminação contra indivíduos ou grupos por características como raça, gênero, religião ou origem.

### 📖 Observar no contexto racial, manifesta-se como:

- Crenças internalizadas sobre inferioridade/superioridade racial;
- Comportamentos discriminatórios mesmo sem intenção explícita;
- Diferencie de racismo: Preconceito é individual; racismo é sistema de poder estrutural.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar (a prática, não o termo):

- Alimenta discriminação: Naturaliza estereótipos como negros são perigosos.
- Invisibiliza violências: Justifica microagressões e exclusões cotidianas.
- Precede o racismo institucional: É a semente que sustenta estruturas opressoras.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Substitua termos genéricos por especificidades:

| ✖ TERMO VAGO         | ✅ TERMO PRECISO                    |
|----------------------|------------------------------------|
| Ele é preconceituoso | Ele age com preconceito racial     |
| Isso é intolerância  | Isso é discriminação étnico-racial |

### ✨ Exemplos cotidianos:

#### • Preconceito regional + racializado

✖ ~~Não alugo para nordestinos: são desordeiros.~~

✅ Critico o discurso que associa nordestinos à desordem.

#### • Preconceito disfarçado de elogio

✖ ~~Mulheres negras são fortes, aguentam qualquer trabalho.~~

✅ Reconheço que mulheres negras são sobrecarregadas pelo racismo e machismo.

## ✖ PRETO DE ALMA BRANCA

Expressão racista que atribui superioridade a comportamentos, valores e estéticas associados a pessoas brancas, passando a ideia de que uma pessoa negra só é confiável, digna, civilizada ou aceitável quando nega suas raízes africanas e adota padrões eurocêntricos.

### 📖 Observar:

- Surgiu no contexto do racismo científico do século XIX, que defendia a assimilação cultural negra seria um 'progresso' em direção ao ideal branco.
- Hierarquia racial: Pressupõe que culturas brancas são superiores e culturas negras, inferiores.
- Alienação identitária: Penaliza pessoas negras que valorizam sua cultura (cabelo crespo, religiões de matriz africana, sotaques).
- Violência simbólica: Usa elogios para reforçar a autoaversão (Você é diferente dos outros negros).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é um termo estruturalmente racista:

- NEGA HUMANIDADE NEGRA: **Implícito** - Comportamentos negros naturais = incivilizados. **Exemplo:** Associar música africana a primitivismo e clássica europeia a sofisticação.
- SERVE AO PROJETO COLONIAL: Historicamente usado para deslegitimar resistências culturais (ex.: criminalização do samba).
- PRODUZ SOFRIMENTO PSÍQUICO: Gera culpa em negros que acessam espaços brancos: Sou um traidor da minha raça?

#### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| CONTEXTO DO DISCURSO      | ✅ ALTERNATIVA CONSCIENTE   |
|---------------------------|--|
| Sobre identidade cultural | Ele constrói uma identidade plural, integrando múltiplas referências.    |
| Sobre comportamento       | Ela tem um repertório diverso, sem hierarquizar culturas.                |
| Para romper estereótipos  | Não há comportamento de negro: há pessoas negras com vivências diversas. |

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Meu amigo é preto, mas tem alma branca: estuda Nietzsche e odeia funk.~~

✅ Meu amigo é um homem negro que aprecia filosofia europeia, assim como outros apreciam cultura africana – ambas são válidas.

## ✦ PRETO QUANDO NÃO CAGA NA ENTRADA, CAGA NA SAÍDA

Expressão racista, violenta e desumanizante que perpetua estereótipo de que pessoas negras são naturalmente incompetentes ou destrutivas, justifica exclusão social ao sugerir a presença de pessoas negras sempre trará prejuízos e coisas erradas.

### Observar:

- Expressão racista estrutural que associa pessoas negras a:
  - Incompetência inata: Sugere que pessoas negras são incapazes de realizar tarefas sem causar danos, independentemente de esforço ou qualificação;
  - Destruição inevitável: Implica que sua presença sempre resultará em prejuízos (cagar como metáfora de estrago);
  - Desumanização animal: Usa linguagem escatológica para reduzir negros a seres irracionais, sem controle sobre suas ações.

### Para ir além:

#### Por que evitar:

- A substituição da expressão apenas por termos como errar, ou cometer falha, cometer equívoco, gerar prejuízo, atrapalhar, causar transtorno, causar dano, fracassar, não resolve o racismo da expressão. A estrutura continua:

Racializada: Associa pessoas negras a incompetência;

Generalizante: Trata um grupo como homogêneo.


#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

- Errar, ou cometer falha, cometer equívoco, gerar prejuízo, atrapalhar, causar transtorno, causar dano, fracassar
- Erros são humanos e não definem grupos raciais.
- Problemas estruturais não se resolvem com estereótipos depreciativos.
- Cada pessoa merece avaliação individual.
- Erros humanos acontecem, independentemente de raça.
- Problemas institucionais exigem análise técnica, não estereótipos.

### Exemplo:

~~✗ Não promovo João: preto quando não caga na entrada...~~

 Avalio promoções por desempenho individual. Se houve falha, analisaremos as causas reais.

## ✦ PROGRAMA DE ÍNDIO

Expressão racista que associa povos indígenas a algo entediante, de má qualidade ou sem valor, baseada em estereótipos coloniais que desumanizam suas culturas. Reflete a visão eurocêntrica que reduz mais de 300 etnias brasileiras a caricaturas de atraso ou simplicidade patológica.

### Observar:

- Não é apenas uma expressão inocente, repete lógicas cruéis usadas desde o Brasil colônia.
- Termos relacionados e que devem ser evitados: Coisa de índio (para algo inútil), curumim (usado de forma pejorativa - seu uso por não indígenas frequentemente adquiriu conotações pejorativas devido a processos históricos e socioculturais).

### Para ir além:

#### Por que evitar:

- Perpetuar a ideia de que culturas indígenas são inferiores ou primitivas.
- Apagamento cultural: Ignora a complexidade de rituais, conhecimentos ancestrais e modos de vida indígenas.
- Violência histórica: Ecoa o discurso usado para justificar genocídios, como o da inferioridade nativa.

#### Como usar da melhor forma:

##### • Substitua por outras expressões:

| ✗ FRASE E EXPRESSÃO RACISTA | ✓ ALTERNATIVA ANTIRRACISTA |
|-----------------------------|----------------------------|
| Que programa de índio!      | Que programa entediante!   |
|                             | Que atividade sem graça!   |
|                             | Isso não me interessa.     |

- Desconstruir estereótipos sobre povos indígenas é reconhecer que eles não são simples ou atrasados, nem pertencem apenas ao passado. São povos com saberes e tecnologias milenares e sustentáveis, com conhecimentos complexos em medicina, astronomia e sistemas como a agroecologia, agroflorestas e a bioarquitetura.

### Exemplos:

~~✗ Aula de hoje foi um programa de índio.~~

✓ A aula de hoje foi desinteressante.

~~✗ Ficar em casa no sábado é coisa de índio ou é programa de índio.~~

✓ Ficar em casa no sábado pode ser relaxante para quem gosta.

# Qq

**Q**

**Quando não está preso está armado**

**Quem me conhece sabe**

**Quilombo**

**Quizumba**



## ✦ QUANDO NÃO ESTÁ PRESO ESTÁ ARMADO

Expressão popular brasileira que associa pessoas negras (especialmente jovens) à criminalidade. Sugere que, se não estão presas, estão armadas (prontas para cometer crimes), reforçando estereótipos racistas de periculosidade e marginalização.

### Observar:

- A frase surge em contextos de criminalização da pobreza, periferias e favelas. Dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023) mostram que 70% dos presos são negros – reflexo do racismo institucional, não de propensão ao crime.

### Para ir além:

#### Por que evitar:

- Perpetua racismo estrutural: Vincula a população negra à violência e ilegalidades, ignorando causas sociais como desigualdade e violência policial (falta de acesso a educação, moradia, emprego).
- Naturaliza a violência: Trata encarceramento em massa e genocídio negro como destinos inevitáveis.
- Impacto real: Alimenta discriminações cotidianas (como abordagens policiais violentas) e justifica políticas de segurança racistas.
- Alimenta o viés implícito que legitima abordagens policiais violentas.

#### Como usar da melhor forma:

- Violência urbana é resultado da desigualdade social, não da cor da pele.
- Precisamos combater as causas do crime, não estigmatizar comunidades.
- Encarceramento em massa reflete falhas do Estado, não escolhas individuais.

### Exemplos:

~~✗ Naquela região é perigoso: quando não está preso está armado.~~

✓ A violência nessa região é agravada pela falta de políticas públicas e oportunidades.

~~✗ Não confio nele, sabe como é... Quando não está preso está armado.~~

✓ Ele é um jovem negro, vítima de um sistema que criminaliza sua existência.

~~✗ Naquela área, é tudo bandido. Quando não está preso está armado.~~

✓ Essa comunidade sofre com a militarização e a falta de políticas públicas, não com criminalidade inata.

## ✖ QUEM ME CONHECE SABE

Expressão frequentemente usada como defesa pessoal contra acusações de racismo e outras opressões. Sugere que relacionamentos com pessoas negras (amigos, familiares) ou uma boa reputação invalidam atitudes racistas, ignorando que racismo é um sistema estrutural e pode manifestar-se inconscientemente.

### Observar:

- A expressão revela uma incompreensão do racismo contemporâneo, que frequentemente opera por vieses inconscientes que podem explicar esse fenômeno. Não tirando a responsabilidade coletiva e individual.
- Segundo pesquisas (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA, 2021), 72% dos brasileiros reconhecem que o racismo existe, mas apenas 4% admitem ser racistas – dissonância conhecida como paradoxo da negação.

### Para ir além:

#### Por que é um termo estruturalmente racista:

- Mecanismo de negação: Usa provas afetivas para desviar de críticas, evitando autorreflexão sobre privilégios e vieses.
- Invisibiliza o racismo sutil: Pressupõe que racismo só existe em atos explícitos, negando microagressões e preconceitos internalizados.
- Revitimiza quem denuncia: Transfere o foco do problema (o ato racista) para a imagem do acusado, silenciando vozes negras.


#### Como usar da melhor forma:

##### • Substituições por outras expressões razoavelmente antirracistas:

- Vou refletir sobre o que você apontou.
- Como posso melhorar?
- Racismo é estrutural: todos podem reproduzi-lo, mesmo sem intenção.

### Exemplo:

~~✖ Não sou racista, quem me conhece sabe que tenho amigos negros!~~

 Compreendo que minha fala e ação foi prejudicial. Vou me educar para não repetir.

## ✦ QUILOMBO

Territórios coletivos criados por pessoas negras no Brasil através de fugas, ocupações, doações ou compras de terra, visando autonomia e preservação cultural frente à escravização e ao racismo. São símbolos de resistência e reconhecidos como direito constitucional.

### Observar:

- Territórios de resistência negra formados por estratégias diversas no Brasil Colônia, Império e pós-abolição, incluindo:
  - Fugas do cativeiro (séculos XVI-XIX);
  - Ocupações de terras abandonadas/devolutas (especialmente pós-1888);
  - Aquisições legais (testamentos, doações ou compra por libertos);
  - Reagrupamentos comunitários em resposta à exclusão pós-emancipação.
- Espaços de autodeterminação, preservação cultural africana e enfrentamento ao racismo estrutural, reconhecidos pela Constituição de 1988 (Art. 68) como comunidades remanescentes de quilombos.
- Princípio legal: São quilombolas as comunidades que se reconhecem como tal, independente de origem histórica (Decreto 4.887/2003).

### Para ir além:

#### Por que evitar visões reducionistas:

- Não resuma a fuga: Apagar doações, ocupações e compras de terra invisibiliza a agência jurídica e econômica negra;
- Não associe a isolamento: Quilombos mantinham redes comerciais e alianças interétnicas;
- Jamais use no sentido pejorativo (bagunça): Isso nega seu papel resistência e histórico.

#### Como usar da melhor forma, contextualize a pluralidade:

-O Quilombo da Casca, em Mostardas (RS) surgiu de terras doadas por um testamento de 1826 pela viúva Quitéria, enquanto o Quilombo dos Palmares (AL) nasceu de fugas no século XVII.

#### Exemplo:

~~✗ A sala de aula virou um quilombo!~~

✓ A sala de aula ficou em total desordem!

~~✗ A festa estava um quilombo!~~

✓ A Festa da Tabatinga reúne tradições quilombolas do norte de Minas.

## ✦ QUIZOMBA

Contemporaneamente o termo remete a estereótipo racista, originado no período escravocrata brasileiro, usado pejorativamente para tratar reuniões, festas e celebrações de pessoas negras como bagunça, desordem ou confusão. Essa associação intencional criminalizava práticas culturais negras, transformando expressões de alegria e resistência em supostos atos de violência ou caos, reforçando a falsa narrativa de inferioridade racial.

### 📖 Observar:

- Origem distorcida: -Vem do quimbundo kizomba (festa, alegria, diversão), mas foi pervertido no Brasil para associar reuniões negras a desordem.
- Contrasta com balonga (kikongo, desordem real), não tem viés racial.
- Estratégia de opressão: Usado para criminalizar cultos afro-brasileiros, rodas de capoeira e saraus, justificando repressão policial.
- Desumanização contemporânea: Ainda hoje, bairros periféricos são descritos como "lugares de quizomba", ligando negritude a perigo.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Apagamento cultural: Distorce heranças africanas
- Criminalização da existência negra: Alimenta o mito de que espaços e ajuntamentos de majoritariamente de pessoas negros sejam perigosos.
- Naturaliza racismo: Associa automaticamente pessoas negras a bagunça, ignorando causas estruturais.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

- Resgatar o sentido original, kizomba como ritmo e com alusão a celebração.
- Descrever eventos sem racializar.

#### ✨ Exemplo:

~~✗ O samba virou uma quizomba insuportável.~~

✅ O samba teve percussão vigorosa e energia contagiante.

~~✗ A rua da frente é cheia de quizomba à noite.~~

✅ A rua da frente tem movimento noturno intenso.

# *Rz*

**R**

**Racismo,**

**Racismo Algoritmo**

**Racismo Ambiental**

**Racismo cultural**

**Racismo estético**

**Racismo institucional**

**Racismo Religioso**

**Racismo Reverso**

## ★ RACISMO

Sistema de opressão estrutural que atribui hierarquias de valor a grupos humanos com base em fenótipos (cor da pele, traços faciais, textura de cabelo), garantindo privilégios a um grupo considerado e visto como raça superior, e restringindo direitos e oportunidades de outros vistos como raças inferiores, ainda que forma dissimulada ou discreta.

### Observar:

- O racismo pode ser pensado também como uma herança histórica que se manifesta de forma aberta ou explícita, ou ainda de maneira escondida ou sutil, até os dias atuais.
- O Racismo não se resume a respostas provenientes de interações entre indivíduos, mas condicionado por fatores estruturais e sistêmicos.
- Na especificidade do Brasil, o racismo é fundamentado na construção histórica da escravidão e colonização, o racismo perpetua a crença de que a cor da pele é uma característica determinista sobre uma pessoa, impondo a raça negra como inferior à branca. É um modelo hierárquico de raças que influencia diretamente conceitos psicossociais, elementos socioeconômicos, iniquidades em saúde, demandas familiares e violência.

### Para ir além:

#### Para entender e analisar nosso cotidiano:

- Racismo é um sistema de injustiça que trata pessoas de cor da pele, traços faciais, textura de cabelo diferente de um padrão construído de forma desigual. Por vezes funciona assim:
  - Cria hierarquias falsas: Ensina que pessoas brancas são melhores ou mais capazes que pessoas negras, indígenas ou outras racializadas.
  - Gera privilégios: Oferece vantagens a pessoas brancas (ex.: mais oportunidades em empregos, menos abordagem violenta pela polícia).
  - Causa danos: Fere física e emocionalmente pessoas não brancas através de piadas, exclusão, violência ou negação de direitos.

#### Por que atentarmos em determinadas situações:

**Uma professora só elogia alunos com cabelos lisos**

↳ **Porque desvaloriza traços negros e impõe um padrão branco.**

**Um pessoa diz: Não sou racista, tenho até um/uma amigo/a negro/a!**

↳ **Ter amigos ou familiares negros não impede alguém de agir com racismo (ex.: fazer piadas ofensivas).**

**Seguranças de lojas seguram clientes negros/as enquanto brancos/as passam livremente.**

↳ **Tratar pessoas como suspeitas pela cor da pele, traços faciais, textura de cabelo.**

## ★ RACISMO ALGORÍTMICO

Pode ser pensado como atualização do racismo estrutural na era digital: vieses embutidos em softwares, IAs e tecnologias emergentes (como deepfakes e reconhecimento facial) reproduzem discriminação racial. Isso beneficia grupos hegemônicos por meio de uma epistemologia da ignorância — que ignora dados sobre minorias racializadas para manter hierarquias de poder.

### Observar:

- Replicam desigualdades: Se dados históricos são racistas (ex.: mapas criminais da era segregacionista), as previsões herdaram esse viés.
- Invisibilizam vítimas: Priorizam eficiência sobre direitos humanos (ex.: câmeras térmicas falham em corpos negros, mas são usadas em operações policiais).
- Viés racial embutido em sistemas digitais e algoritmos, que podem reproduzir e amplificar discriminações (ex.: reconhecimento facial que erra mais com pessoas negras, filtragens injustas em redes sociais).

### Para ir além:

#### Por que é um mecanismo perverso:

- Aceleração tóxica: Lançamento de tecnologias não testadas em corpos negros/indígenas (ex.: câmeras térmicas com falhas em peles escuras).
- Ignorância ativa: empresas escondem dados raciais para evitar reparações. (ex.: algoritmos de crédito negam 2x mais em favelas e periferias).
- Poder hegemônico: engenheiros de IA em países líderes nessa tecnologia são majoritariamente brancos/asiáticos, e suas tecnologias refletem seus vieses.

#### Como enfrentar:

- Desmascarar a neutralidade
- Criar regulamentação e auditorias
- Frear o policiamento preditivo em favelas e periferias.
- Monitorar sistemas preditivos – tecnologias que usam dados históricos para tomar decisões automatizadas. Operam assim:
  - Coleta de dados: Reúnem informações passadas (ex.: locais de crimes, perfil de usuários de empréstimos);
  - Identificação de padrões: Algoritmos "aprendem" com esses dados (ex.: bairro X tem mais registros policiais);
  - Previsão: Projetam cenários futuros (ex.: pessoas do bairro X têm maior "probabilidade" de cometimento de crimes).



## ✦ RACISMO AMBIENTAL

Quando comunidades negras, indígenas, quilombolas e periféricas sofrem mais com poluição, falta de água limpa e destruição da natureza do que bairros ricos e brancos. Isso ocorre porque o poder público e empresas poluidoras escolhem instalar lixões, fábricas tóxicas e mineradoras perto dessas comunidades, tratando suas vidas como menos importantes.

### Observar:


- Forma de racismo sistêmico que expõe comunidades negras, indígenas, quilombolas e periféricas a danos ambientais desproporcionais, como:
  - Contaminação de água/solo por indústrias tóxicas;
  - Falta de saneamento básico;
  - Destruição de territórios tradicionais (garimpo, desmatamento);
  - Negação de direitos como ar puro, terra fértil e participação em decisões ambientais.
- Esta discriminação na gestão ambiental, afeta desproporcionalmente comunidades negras, indígenas e quilombolas com poluição, falta de saneamento, remoções forçadas e degradação ambiental.

### Para ir além:

#### Por que é grave:

- Faz pessoas pobres e racializadas adoecerem (câncer, problemas respiratórios e outras doenças);
- Destrói territórios sagrados (florestas de povos indígenas, territórios de remanescentes de quilombos e dos povos de terreiros);
- Ignorar que a localização de lixões/usinas/refinarias em áreas periféricas é escolha política racista
- Herança do período escravocrata: Antes, negros eram jogados em senzalas insalubres; hoje, em áreas poluídas.

#### Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| <b>TERMOS EQUIVOCADOS</b> |  <b>TERMOS COM ENFOQUE ANTIRACISTA</b> |
|---------------------------|---|
| É problema de poluição    | Racismo ambiental: indústria contamina rio de comunidade quilombola, indígenas e periféricas.                             |
| Apenas conflito fundiário | Invasão garimpeira em terra indígena: epistemicídio e ecocídio  |

### Exemplo:

~~✗ A favela sofre com enchentes por falta de infraestrutura.~~

 Racismo ambiental nega saneamento e estrutura a comunidades negras, agravando enchentes.



## ✦ RACISMO CIENTÍFICO

Uso fraudulento de teorias pseudocientíficas (como eugenia, frenologia ou medições cranianas) para provar a superioridade de certos grupos raciais (brancos) e inferiorizar outros (negros, indígenas, asiáticos).

### Observar:

- O termo racismo científico surgiu no século XIX e foi usado para justificar a discriminação e a violência contra grupos racializados.
- Apesar de ter sido refutado pela ciência moderna, o racismo científico ainda pode ser encontrado em algumas formas de discurso e pensamento, e suas consequências podem ser graves, perpetuando preconceitos e desigualdades sociais.


### Para ir além:

#### Por que evitar e refutar essa ideia:

- Inspirou o Holocausto nazista, leis segregacionistas (EUA) e o branqueamento no Brasil.


#### Como usar da melhor forma:

#### • Substituições por denúncias fundamentadas e diretas:

| <u>EQUIVOCOS</u>                  |  <u>ALTERNATIVA CONSCIENTE</u> |
|-----------------------------------|---|
| Teorias raciais do século XIX     | Pseudociência racista ou fraude eugênica  |
| Diferenças biológicas entre raças | Racismo científico: mito desmascarado pela genética   |

### Exemplos:

~~✗ Pessoas brancas são biologicamente superiores~~

 Genes de melanina (cor da pele) não definem inteligência ou valor humano.

~~✗ Cientistas do passado acreditavam que pessoas negras eram menos evoluídas e capazes intelectualmente.~~

 O racismo científico fraudou dados para defender a escravidão – hoje sabemos que raças humanas não existem biologicamente.

## ✖ RACISMO CULTURAL

Forma de racismo que hierarquiza, estereotipa ou apaga culturas de povos racializados (negros, indígenas, ciganos, etc.), apresentando a cultura branca/eurocêntrica como padrão superior.

### 📖 Observar:

- Apropriação indevida ou desrespeitosa de elementos culturais de povos negros, indígenas ou outros, sem reconhecimento ou valorização da origem.
- Redução de culturas complexas a traços caricatos..
- Apagamento: Negação da origem racializada de práticas como samba, capoeira, funk, Rap entre outros.

### 🎯 Para ir além:

- Creditar sempre.
- Pagar dignamente pelos saberes.
- Compartilhar devidamente os créditos obtidos, isso é bem diferente de roubar para lucrar.

### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| <u>COMPORTAMENTO</u>                                 | ✅ <u>ALTERNATIVA CONSCIENTE</u>  |
|--|--|
| Usar adereços sagrados como fantasia                 | Adquirir/Comprar de artesãos indígenas/negros, citando origem e significado.   |
| Dizer: A cultura brasileira é uma mistura harmoniosa | A cultura brasileira foi forjada na resistência negra e indígena à colonização |

## ✦ RACISMO ESTÉTICO

Discriminação baseada em traços físicos associados a grupos racializados (cabelo crespo, nariz largo, lábios grossos, tom de pele mais escuro), que hierarquiza corpos a partir de padrões eurocêtricos de beleza. Não se limita à aparência: é um mecanismo de poder que desumaniza e exclui.

### 📖 Observar:

- Manifesta-se em piadas, exclusão profissional, bullying escolar e até políticas institucionais.
- Diversas pessoas pensam e expressam que cabelo liso é mais bonito.
- Traços negroides são criminalizados (ex.: perfilamento policial) mas fetichizados quando apropriados (ex.: preenchimento labial em mulheres brancas, entre outras).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que pode:

- Banalizar a violência ao sugerir que é apenas sobre beleza;
- Ocultar o racismo estrutural por trás dos padrões;
- Reduzir a luta antirracista a uma questão de autoestima.

#### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

##### ✨ Exemplo:

• **Descoloniza a narrativa, ligando traços à ancestralidade - Sobre cabelo crespo:**

~~✗ *Esse black power parece desleixado.*~~

✅ Seu cabelo crespo natural é resistência! Cada fio conta nossa história.

• **Expõe o critério racializado de profissionalismo - Sobre traços faciais**

~~✗ *Seu nariz arredondado é forte demais para esta vaga.*~~

✅ Traços negroides como narizes largos são marcas de diversidade humana. Exigir padrões europeus é racismo.

• **Enfrentar a hipersexualização e condicionalidade branca - Sobre fetichização:**

~~✗ *Amo mulatas, mas só com cabelo liso!*~~

✅ Corpos negros não são objetos de consumo. Respeite sua integridade e história.

## ✖ RACISMO ESTRUTURAL

Sistema de opressão racial enraizado nas instituições, normas e práticas sociais, que perpetua desigualdades mesmo sem intenção individual discriminatória. Molda políticas públicas, economia, justiça e cultura, privilegiando grupos racialmente dominantes (brancos) e subjugando negros, indígenas e outros grupos racializados.

### 📖 Observar:

- Está enraizado nas estruturas sociais, políticas e econômicas, moldando leis, instituições e práticas cotidianas, não são apenas isolados e individuais.
- Manifesta-se na forma como a sociedade é organizada, afetando as relações de poder, as oportunidades e o acesso a recursos para diferentes grupos raciais.
- Compreender o racismo estrutural é crucial para desenvolver políticas públicas e ações que visem a transformação da sociedade e a promoção da equidade.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que o termo sem contextualização:

- Pode ser usado como abstração para isentar indivíduos (Não fui eu, foi o sistema!);
- Pode naturalizar desigualdades como fatalidades históricas;
- Pode apagar a responsabilidade coletiva por mudanças.

#### ✅ Como abordar com precisão: • Substituições concretas:

#### ✨ Exemplos:

✖ Isso é racismo estrutural.

✅ Isso reflete como o Estado, empresas e mídia reproduzem desigualdades raciais herdadas da escravidão.

✖ ~~Foi um erro isolado.~~

✅ O assassinato de João Pedro (14 anos, Rio, 2020) em uma operação com 72 tiros mostra como o Estado trata corpos negros como descartáveis.

## ✖ RACISMO INSTITUCIONAL

Práticas, normas ou políticas adotadas por instituições (escolas, hospitais, empresas, sistema judiciário) que, intencionalmente ou não, discriminam pessoas racializadas, limitando seu acesso a direitos, oportunidades e serviços. Manifesta-se mesmo sem indivíduos explicitamente racistas.

### 📖 Observar:

- Não exige má intenção: Basta que a instituição reproduza padrões que excluem grupos racializados.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar o termo sem contextualizar:

- Pode desresponsabilizar indivíduos (a culpa é da instituição!);
- Pode mascarar soluções (ex.: culpar falta de treinamento em vez de revisar políticas);
- Pode ignorar intersecções (gênero, classe).

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Isso é racismo institucional.~~

✓ Este hospital não oferece atendimento adequado a complicações de anemia falciforme, doença que afeta majoritariamente negros: isso é negligência racializada.

## ✦ RACISMO LINGUÍSTICO

Discriminação que hierarquiza línguas, sotaques e expressões linguísticas conforme grupos racializados, tratando variedades não brancas/eurocêntricas como inferiores, erradas ou vulgares.

### 📖 Observar:

- Raízes coloniais: O Brasil impôs o português como língua civilizatória, criminalizando línguas africanas e indígenas.
- Norma culta como padrão: Gramáticas tradicionalmente validam apenas o português branco/urbano/elitista.
- Atinge: Línguas indígenas (ex.: Nheengatu, Guarani); Variantes do português (ex.: falas periféricas, quilombolas, nordestinidades).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar as práticas de racismo linguístico:

- Pelo fato de ser uma hierarquização e uma das formas potentes de perpetuar o racismo estrutural. Ao desvalorizar a forma de falar de indivíduos e/ou um grupo, desvaloriza-se sua cultura, sua história e sua inteligência. Isso gera exclusão social, constrangimento, evasão escolar e nega oportunidades em ambientes formais de trabalho, aprofundando as desigualdades.

#### ✅ Como podemos combater (e usar a língua da melhor forma):

- Substituir a mentalidade: Em vez de buscar uma perspectiva de português perfeito, adotar uma postura de valorização da diversidade linguística;
- Praticar a escuta sem julgamento: Compreensão que toda variedade linguística é válida e carrega em si a história e a identidade de um povo;
- Entender que o chamado português padrão é uma construção social e histórica, não uma verdade absoluta ou superior.

### 🌟 Exemplo:

~~✗ Por favor, fale direito. / Seu sotaque é estranho.~~

✅ Que interessante sua forma de falar! Conte mais sobre de onde você é.

~~✗ Corrigir publicamente a gramática ou a pronúncia de moradores de favelas, comunidades periféricas ou pessoas nordestinas, tratando-as como erradas.~~

✅ Compreender que a variação linguística é natural. O foco deve estar na comunicação eficaz e respeito mútuo, não na imposição de uma norma.

## ✖ RACISMO MIDIÁTICO

Prática que sub-representa, estereotipa ou distorce a imagem de negros, indígenas e outros grupos racializados na mídia (TV, cinema, publicidade, jornalismo), reforçando hierarquias raciais e perpetuando violência simbólica.

### 📖 Observar:

- Estereótipos: Negros como bandidos, empregados ou exóticos; indígenas como primitivos.
- Apagamento histórico: Escravizados retratados apenas como servos sem outros protagonismos.
- Impacto que gera um auto-ódio, tanto em crianças quanto com adolescentes negros e naturaliza a supremacia branca.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar o termo sem crítica concreta:

- Pode banalizar o problema como falta de diversidade;
- Pode ocultar a cumplicidade de anunciantes e produtores;
- Pode ignorar soluções estruturais (cotas em equipes criativas).

#### ✅ Como usar da melhor forma:

#### ✨ Exemplos:

- Substitua por denúncias específicas:

~~✖ Há racismo midiático nesse filme.~~

✅ Este filme coloca negros apenas como escravizados sem agência, apagando líderes como Luíza Mahin: é apagamento histórico!

- Cinema representativo:

~~✖ Filmes que branqueiam personagens históricos (ex.: Chica da Silva branca).~~

✅ Medida Provisória (Lázaro Ramos, 2022): elenco majoritariamente negro em papéis complexos.

## ✖ RACISMO RECREATIVO

Prática que disfarça discriminação racial como brincadeira, zoeira ou humor, normalizando estereótipos, ofensas e violências contra negros, indígenas e outros grupos racializados.

### 📖 Observar:

- Armadilha perversa:
  - Foi só uma piada! Usado para silenciar vítimas e evitar responsabilização.
  - Falta de saneamento básico;
  - Efeito tóxico: Naturaliza estereótipos (ex.: negro = bandido, indígena = preguiçoso).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que atentar para esse termo pode:

- Minimizar a gravidade ao sugerir que é divertido;
- Inocentar agressores (não teve intenção!);
- Reforçar a cultura do silêncio em grupos (esportes, escolas).

#### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

#### ✨ Exemplo:

✖ ~~Isso é só humor e entretenimento.~~

✅ Isso não é humor: é violência racial disfarçada de piada.



## ✖ RACISMO RECREATIVO-ESPORTIVO

Manifestação de racismo em contextos esportivos (estádios, transmissões, redes sociais) sob o disfarce de zoeira, folia ou tradição torcedora, utilizando estereótipos, insultos racializados ou gestos ofensivos contra atletas, torcedores ou profissionais negros, indígenas e outros grupos racializados.

### Observar:

- Ofensas racistas em ambientes esportivos, como estádios, arenas e transmissões.
- Interseccionalidade: Mulheres negras no esporte sofrem dupla discriminação (racismo + machismo), como ataques à aparência.
- Cobre ações institucionais: Protocolos de investigação, câmeras em estádios entre outras.

### Para ir além:

#### Por que evitar:

- Naturaliza a violência: Transforma agressões racistas em cultura esportiva, como imitações de macaco, referências à escravidão ou associação de atletas negros a animais.
- Impacto psicológico: Causa danos mentais aos alvos.
- Ciclo perverso: Silencia vítimas com frases como é só paixão pelo time, enquanto perpetua a sub-representação de grupos racializados em cargos de decisão no esporte.

#### Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

#### Exemplos:

 ~~É só zoeira de estádio! Todo mundo faz!~~

 Piada racista não é zoeira – é crime.

 ~~Narração "Ele corre como um negro fujão!."~~

 **Narração** Sua velocidade explosiva é resultado de anos de treino técnico!

## ★ RACISMO RELIGIOSO

Discriminação sistemática contra religiões de matriz africana (Candomblé, Umbanda, Tambor de Mina, entre outras) e tradições indígenas, que inclui estereótipos associando-as a coisas do mal, bruxaria ou atraso, além de perseguições, intolerância e violência física/simbólica.

### 📖 Observar:

- Sincretismo não é solução: Dizer que orixás = santos católicos apaga identidades religiosas originais.
- Interseccionalidade: Mulheres de axé sofrem dupla discriminação (racismo + machismo).
- Liberdade religiosa bem diferente de liberdade de ofender: Críticas devem respeitar a existência das religiões.
- Eduque-se
- Combata a islamofobia: O racismo religioso também atinge muçulmanos, especialmente mulheres com hijab (véu islâmico).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é grave:

- Genocídio cultural: Historicamente usado para justificar invasões coloniais, queimas de terreiros e criminalização de rituais.
- Violência real: Provoca agressões a praticantes, depredação de locais sagrados e assassinatos, as maiores vítimas de intolerância religiosa no Brasil são de religiões de matriz africana.
- Opressão epistêmica: Desqualifica saberes ancestrais ligados à natureza, medicina tradicional e cosmologias não cristãs.

#### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| EXPRESSÕES TÓXICAS | ✅ ALTERNATIVA CONSCIENTE              |
|--------------------|---------------------------------------|
| Isso é macumba!    | Isso pertence a uma tradição sagrada. |
| Feitiçaria         | Prática ritualística ancestral        |
| Adoração ao diabo  | Culto às forças da natureza           |

### ✨ Exemplos:

✗ ~~Macumba traz mau-olhado!~~

✅ As religiões de matriz africana têm rituais de proteção ancestral.

✗ ~~Isso é coisa do capeta!~~ (sobre um atabaque ou guia de contas)

✅ São instrumentos sagrados que conectam as pessoas à sua crença e ancestralidade.

## ✖ RACISMO REVERSO

Não Há, é inexistente, pois ignora a estrutura de poder histórico que sustenta o racismo como sistema de opressão contra negros e indígenas.

### 📖 Observar:

- A decisão da justiça brasileira de que o racismo reverso não existe é um marco na luta contra a discriminação racial no Brasil.
- Lógica perversa: Quem alega racismo reverso geralmente usa privilégio branco para silenciar debates sobre racismo real.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Negação do racismo estrutural: Ofusca séculos de escravização, genocídio indígena e hierarquização racial que privilegiam brancos.
- Arma contra políticas reparatórias: Usado para atacar cotas raciais e ações afirmativas (ex.: cotas são racismo contra brancos).
- Falácia conceitual: Preconceito contra brancos pode ocorrer, mas não é racismo, pois falta o componente sistêmico de dominação.

### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| <u>EXPRESSÃO ENGANOSA</u> | ✅ <u>TERMOS CORRETO MAIS EXPLICAÇÃO</u>   |
|---------------------------|---|
| Isso é racismo reverso!   | Isso é preconceito, mas não se equipara ao racismo estrutural que marginaliza a maioria da população do país. |
| Apenas vitimismo negro    | Luta legítima contra violência racial.  |

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Cotas raciais são racismo reverso!~~

✅ Cotas são políticas reparatórias para combater desigualdades históricas.

✖ ~~Sofri racismo reverso por ser branco.~~

✅ Sofri preconceito baseado na minha cor, mas reconheço que não vivo sob opressão racial sistêmica.

## ✖ RACISMO SISTÊMICO

Opera mesmo sem intenção discriminatória explícita. Mantém privilégios para grupos racialmente dominantes (brancos) e desvantagens históricas para negros, indígenas e outros grupos racializados.

### 📖 Observar:

- Pode ser reproduzido através de:
  - Mecanismos institucionais (sistema judiciário, saúde, educação)
  - Vieses culturais (estereótipos midiáticos, hierarquia estética)
  - Dinâmicas econômicas (acesso a emprego, crédito, mobilidade social).
- Marcador histórico: Herança da escravização (Lei Áurea não incluiu reparações) e políticas eugenistas do séc. XX.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar minimizar o termo:

- Invisibiliza opressões: Atribuir desigualdades apenas a pobreza ou má gestão apaga o componente racial (ex.: negros são 78% dos mais pobres, mas só 28% dos mais ricos - IBGE).
- Naturaliza violências: Mortes evitáveis (mortalidade materna negra é 2x maior), encarceramento em massa (64% presos são negros - DEPEN) e genocídio indígena.
- Culpabiliza vítimas: Frases "como se esforcem mais", ignoram barreiras como perfilamento racial e falta de representação.

### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| TERMOS REDUACIONISTAS      | ✅ TERMOS CONSCIENTE                            |
|----------------------------|--|
| Racismo velado             | Racismo sistêmico, mostra não é oculto.        |
| Apenas Desigualdade social | É explicado por desigualdade racial sistêmica. |

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Se negros cometem mais crimes, é problema deles.~~

✅ O encarceramento em massa reflete racismo sistêmico: 55% dos presos sem condenação são negros (CNJ).



## **S**

**Samba do crioulo doido**

**Sankofa**

**Segregação**

**Serviço de preto**

**Sincretismo religioso**

**Situação tá preta**

**Só falam em racismo, querem dividir o país/ Só para de falar em  
racismo, que ele some**

**Só tocam instrumentos como berimbau porque só tem uma corda**

**Sul Global**

## ✖ SAMBA DO CRIOULO DOIDO

Expressão racista que ridiculariza pessoas negras e religiões de matriz africana. Associa o termo crioulo (historicamente usado para escravizados) a loucura ou descontrole, e instrumentaliza o samba (cultura negra) como símbolo de caos e irracionalidade.

### 📖 Observar:

- Associa intencionalmente desordem ou falta de sentido à negritude e culturas afro-brasileiras.
- Reforça o estigma da saúde mental, desorganização e desordem a pessoas negras.
- Não é apenas uma piada: Naturaliza a ideia de que corpos negros em movimento (dança, transe religioso) são irracionais.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Desumanização: Reflete o estereótipo colonial do negro irracional e descontrolado.
- Pessoas Negras são retratadas como naturalmente descontrolados (eco do estereótipo escravocrata).
- Apagamento cultural: Deturpa o samba – patrimônio cultural afro-brasileiro – comparando-o como símbolo de bagunça.

#### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

-Situação caótica ou confusa. -Falta de coordenação ou organização.

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~A festa virou um samba do crioulo doido!~~

✅ A festa ficou totalmente desorganizada.

✖ ~~A reunião virou um samba do crioulo doido!~~

✅ A reunião ficou desorganizada.

✖ ~~Que samba do crioulo doido é esse?~~

✅ Que situação confusa é essa?



**SANKOFA**

## ✦ SANKOFA

Princípio filosófico africano (originário do povo Akan, Gana) que simboliza a importância de resgatar saberes ancestrais para construir o futuro. Representado por um pássaro (como a imagem acima) que voa para frente enquanto volta a cabeça para trás para pegar um ovo (símbolo da essência ancestral).

### **Observar:**

- Pertence ao sistema de saberes Adinkra.
- Propõe reconexão crítica com a ancestralidade para transformar o presente.
- Aprender com o passado, sem pensar como algo nostálgico, mas resgatar raízes.
- No Brasil, o Sankofa tem sido adotado como um símbolo de resistência, identidade e orgulho afrodescendente.
- Lembrando a importância de não repetir os erros do passado.



### **Para ir além:**

- Ir além de adornos;
- Ir além de modismos;
- Ir além de apropriação.

### **O que Sankofa não é:**

- ✖ Saudosismo passivo: Não é voltar ao passado, mas ressignificá-lo para transformar o presente.
- ✖ Exotização da África: Não é fetichizar símbolos, mas reconhecer Estados pré-coloniais complexos.
- ✖ Não é supere seus traumas sozinho, mas reparação coletiva incluindo até mesmo via políticas públicas.

## ✖ SEGREGAÇÃO

Sistema estrutural que separa grupos racializados através de barreiras físicas, sociais e econômicas, limitando acesso a direitos básicos.

### 📖 Observar:

- No Brasil, opera por:
  - Violência espacial (favelas vs. bairros nobres);
  - Mecanismos institucionais (escolas de elite x periféricas);
  - Práticas simbólicas (clubes sociais restritivos).

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- • Naturaliza apartheid brasileiro: Favelas são 75% negras, enquanto bairros nobres têm 80% brancos (IBGE, 2022).
- • Invisibiliza continuidades: Herda lógicas escravocratas (senzalas x casa-grande) e políticas eugenistas (Rio: reformas Pereira Passos, 1904).
- Mata: Segregação territorial = menor acesso a saúde (mortalidade materna negra é 2x maior em periferias).

### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| <u>TERMOS EQUIVOCADOS</u> | ✅ <u>TERMOS COM ENFOQUE ANTIRACISTA</u>         |
|---------------------------|---|
| Desigualdade urbana       | Segregação racial espacial                      |
| Comunidade carente        | Território negligenciado por políticas públicas |



## ✖ SERVIÇO DE PRETO

Expressão racista que associa pessoas negras a trabalhos mal executados, inferiores ou sem valor, reforçando o estereótipo escravocrata de que negros são incapazes ou desleixados. Ainda que a construção e economia do Brasil venha dos corpos negros.

### 📖 Observar:

- Raiz colonial: Frase surgiu quando trabalhos artesanais de escravizados (ex.: carpintaria, ourivesaria) eram intencionalmente desvalorizados para justificar escravidão.
- Não existe neutralidade: Mesmo sem intenção racista, a expressão reproduz opressão, desprezo e menosprezo.
- Conexão atual: Profissões majoritariamente negras (ex.: telemarketing, limpeza/higienização, serviços gerais) são as mais precarizadas.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Herança escravista: Reflete a desvalorização histórica do trabalho negro.
- Desumanização: Trata negros como categoria de serviço ("coisa de preto"), não como pessoas.
- Impacto econômico: Contribui para a desvalorização profissional de negros.

### ✅ Como usar da melhor forma: • Substituições antirracistas:

| <u>TERMOS EQUIVOCADOS</u>    | ✅ <u>TERMOS COM ENFOQUE ANTIRRACISTA</u> |
|------------------------------|--|
| Isso ficou serviço de preto! | Isso ficou mal feito.                    |
| Que serviço de preto!        | Que trabalho descuidado!                 |

### ✨ Exemplos:

✖ ~~A pintura da casa saiu serviço de preto.~~

✅ A pintura da casa saiu malfeita.

✖ ~~Só podia ser serviço de preto essa bagunça.~~

✅ Esse serviço foi realizado com desleixo.

## ✖ SINCRETISMO RELIGIOSO

Processo histórico de sobreposição forçada ou assimilação de elementos culturais/religiosos de povos oprimidos (negros e indígenas) sobre a cultura dominante (europeia/cristã), mascarado como fusão harmoniosa. No Brasil, refere-se principalmente à associação de orixás e Inkices/Inquices (Matriz Bantu - provenientes do tronco linguístico-cultural Congo-Angola) a santos católicos, sob pressão da escravização e perseguição colonial.

### 📖 Observar:

- Negros usaram imagens católicas para camuflar cultos, não por adesão, mas por vezes como estratégia.

### 🎯 Para ir além:

- Reconhecer: associações foram estratégias de sobrevivência diante da perseguição.

### ✓ Como usar da melhor forma:

### ✨ Exemplo:

~~✖ A Umbanda é o sincretismo perfeito entre catolicismo e religiões africanas!~~

- ✓ A Umbanda surgiu como resistência negra, usando fusão de símbolos católicos, do espiritismo e indígenas, para preservar cultos ancestrais.

## ✦ SITUAÇÃO TÁ PRETA/COISA FICOU PRETA

Expressão racista que associa a cor preta a contextos negativos (perigo, crise ou caos), reforçando o estereótipo desde o período colonial de que preto = ruim. Naturaliza a vinculação entre negritude e adversidade, alimentando imaginários discriminatórios.

### 📖 Observar:

- Padrão linguístico racista: Integra uma rede de termos que negativam as pessoas negras:
  - Denegrir (manchar algo → associa negro a sujeira);
  - Lista negra (indesejáveis).
- Não é apenas metáfora: Afeta autoestima de crianças negras.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Não podemos cair em armadilhas:

- Por vezes alguns dizem que é um jeito de falar, mas a linguagem estrutura pensamento, e consequentemente o que é normalizado, acabamos por naturalizar.

#### ✅ Como usar da melhor forma:

##### • Alternativa de uso:

-Situação difícil -Contexto crítico -Fase complicada – Perigoso/a

### ✨ Exemplos:

✗ ~~Com o desemprego, a coisa ficou preta!~~

✅ Com o desemprego, a coisa ficou difícil.

✗ ~~Quando a polícia chegou, a situação ficou preta.~~

✅ Quando a polícia chegou, a situação ficou perigosa.

✗ ~~Com a inflação, a situação tá preta para o trabalhador.~~

✅ Com a inflação, a fase ficou complicada para o trabalhador.

## ✖ SÓ FALAM EM RACISMO, QUEREM DIVIDIR O PAÍS SÓ PARA DE FALAR EM RACISMO, QUE ELE SOME

É uma estratégia retórica usada para constranger e silenciar debates sobre racismo.

### 📖 Observar:

- Unidade exige equidade e justiça. O silêncio apenas significa cumplicidade.
- Reflete o mito da democracia racial e visa manter privilégios brancos ao naturalizar desigualdades. Sugerindo que:
  - A discussão racial seria uma ameaça à unidade nacional (não o racismo em si);
  - O problema desapareceria se fosse ignorado (cessem os protestos).

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que devemos ficar atentos a discursos assim:

- É uma Culpabilização reversa, transformando vítimas em criadoras de conflito (criadores de caso).
- Discurso que procura manter o status quo, intencionalmente impedindo, análises, discussões e políticas reparadoras.

#### ✅ Como enfrentar esse discurso:

| <u>QUANDO OUVIR</u>      | ✅ <u>RESPONDER COM ENFOQUE ANTIRRACISTA</u>            |
|--------------------------|--|
| Isso causa divisão!      | Unidade sem justiça racial é falsa paz.                |
| Parem de falar nisso!    | Silêncio nunca curou feridas históricas.               |
| Isso é apenas vitimismo! | Reconhecer opressão não é vitimismo – é sobrevivência. |

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Vocês falam tanto de racismo que estão separando o Brasil!~~

✅ Denunciar racismo e apresentar opressões, não divide, busca reparação e equidade.

## ✖ SÓ TOCAM INSTRUMENTOS COMO BERIMBAU PORQUE SÓ TEM UMA CORDA

Afirmção racista que associa instrumentos de matriz africana a simplicidade ou falta de intelecto, sugerindo que povos negros só os criaram por suposta limitação cognitiva. Ignora a complexidade cultural, técnica e simbólica desses instrumentos, reforçando estereótipos coloniais de inferioridade racial.

### Observar:

- Engenharia ancestral: Instrumentos como o kora (21 cordas) e o balafon (teclado de madeira) são anteriores ao piano e demonstram sofisticação africana.

### Para ir além:

#### Não cairmos em armadilhas:

- De que é só uma observação técnica! Pensarmos que Técnica sem contexto é racismo: orquestras sinfônicas demoraram por volta de 200 anos para incluir percussionistas negros.

#### Como usar da melhor forma:

#### Exemplo:

~~✖ Berimbau é primitivo: só tem uma corda!~~

- ✓ O berimbau é um sistema acústico completo: com uma corda e cabaça, produz 3 tons e ritmos ancestrais..

## ✖ SUL GLOBAL

Termo político-geográfico que designa países e regiões historicamente colonizadas (África, Ásia, América Latina, Caribe e Oceania não-branca), vítimas de exploração econômica, epistemicídio e hierarquização racial pelo colonialismo europeu. Não se refere apenas à localização geográfica, mas a uma condição estrutural de opressão sistêmica mantida por relações de poder global.

### 📖 Observar:

- Não é sinônimo de pobreza. Brasil por exemplo está entre as 10 maiores economias mundo; mas grande a desigualdade, a falta de infraestrutura e a dependência de commodities são características comuns.
- Países racializados pelo colonialismo.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar armadilhas:

- Homogeneização: Tratar o Sul Global como bloco monolítico, apagando diferenças entre Haiti e Índia.
- Usar países em desenvolvimento para mascarar saque colonial.

*Tt*

**T**

**Tem caroço nesse angu**

**Ter sangue azul**

**Traços finos**

**Tribo**

## ✦ TEM CAROÇO NESSE ANGU

Embora não seja diretamente considerada uma expressão racista, ela associa a alimentação negra (angu, prato africano adaptado no Brasil) à desconfiança ou trapaça. Onde se conta que desde a época do período da escravização a expressão era usada para indicar que havia algo escondido na comida, como a exemplo de um pedaço de carne ou torresmo.

Atualmente usada de forma distorcida para desqualificar pessoas ou situações, associando-as a falta de confiança ou engano – apropriação racista que inverte o sentido original de astúcia e sobrevivência.

### Observar:


- Expressão cuja origem é um ato de resistência negra: escravizados escondiam pedaços de carne ou torresmos sob o angu para burlar a fome imposta pelo regime escravocrata.

### Para ir além:

### Por que é problemático hoje:

| <u>DISTORÇÃO</u>        | <u>VIOLÊNCIA SIMBÓLICA</u>   |
|-------------------------|--|
| Inversão de significado | Transforma estratégia de sobrevivência em símbolo de desonestidade.  |
| Questão racista         | Associa questão alimentar no caso o angu, outrora feita por pessoas negras com trapaça, reforçando estereótipos. |
| Apagamento histórico    | Oculto a criatividade negra contra a opressão.   |

### Como enfrentar esses discursos estereotipados:

| <u>USO ATUAL</u>                |  <u>RESPONDER COM ENFOQUE ANTIRRACISTA</u> |
|---------------------------------|---|
| Esse acordo tem caroço no angu! | Vamos investigar criteriosamente.   |
| Ela é um caroço no angu.        | Ela tem a sagacidade das cozinheiras que burlavam a fome.   |

### •Substitua por outras expressões:

- Acusação de fraude
- Engano/mistério
- Pessoa problemática
- Camadas ocultas
- Perspicácia

### ✦ Exemplos:

~~✗ Esse projeto tem caroço no angu!~~

 Esse projeto tem camadas ocultas

~~✗ Cuidado com ela, é um caroço no angu.~~

 Ela tem a perspicácia das cozinheiras ancestrais.



## ✖ TER SANGUE AZUL

Expressão comumente ligada a aristocracia europeia que associa pele branca (onde veias azuis são mais visíveis) a pureza racial e superioridade. Surgiu como mecanismo de distinção da nobreza contra povos não-brancos colonizados, vinculando branquitude a nobreza e sangue puro, enquanto racializava negros, indígenas, ciganos e tantos outros como inferiores.

### 📖 Observar:

- Falsa superioridade biológica: A visibilidade das veias azuis depende do tom de pele (mais nítida em brancos) – nada tem a ver com nobreza.
- Enquanto nobres ostentavam sangue azul, negros escravizados e indígenas eram chamados de sangue ruim.
- Associação com a nobreza e a ideia de pureza racial foi usada para justificar a exclusão e a discriminação de outros grupos, criando uma hierarquia social baseada em características físicas.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Hierarquizavam raças.
- Ignora que riqueza europeia veio da escravização e saque de colônias.
- Perpetua a ideia de que pessoas brancas têm linhagem superior.

#### ✅ Alternativa de uso:

-Elite hereditária -Aristocracia colonizadora -Privilégio dinástico

#### ✨ Exemplo:

✖ ~~A princesa tem sangue azul, é diferente de nós.~~

✅ A princesa herda privilégios de uma linhagem colonial.

## ✦ TRAÇOS FINOS

Expressão estética que valoriza características faciais associadas ao padrão eurocêntrico (nariz estreito, lábios finos, maxilar angulado), invisibilizando a diversidade de traços negro-indígenas como narizes amplos, lábios carnudos e rostos arredondados. Funciona como eufemismo racial que hierarquiza corpos e naturaliza o racismo no campo da beleza.

### 🎯 Para ir além:

#### ✓ Como enfrentar esse discurso:

| <u>CÓDIGO RACISTA</u> | ✓ <u>ENFOQUE ANTIRRACISTA</u> |
|-----------------------|-------------------------------|
| Traços afinados       | Traços que contam histórias   |

#### ✦ Exemplos:

✗ ~~Sua beleza vem dos traços finos herdados da avó europeia.~~

✓ Sua beleza é herança multicultural que conta histórias de resistência.

✗ ~~Ela tem traços finos e delicados.~~

✓ Ela tem traços que honram sua ancestralidade.

## ✖ TRIBO

Termo colonialista usado historicamente para descrever comunidades indígenas e africanas como primitivas ou não civilizadas, negando suas complexas organizações políticas, culturais e espirituais. Carrega uma carga pejorativa que reforça hierarquias raciais ao contrastar com nações ou sociedades avançadas europeias.

### 📖 Observar:

- Usado por colonizadores para justificar escravização e roubo de terras.
- Nega autonomia política.
- O termo povo é reconhecido pela ONU (Convenção 169/OIT) como direito à autoidentificação.
- Direito à autoidentificação (critério fundamental para determinar a aplicação de suas disposições aos povos indígenas e tribais).

### 🎯 Para ir além:

### ✅ Alternativa de uso:

**Povo** (para nações africanas/indígenas)

↳ Povo Maasai, povo Tupinambá

**Comunidade tradicional** (para grupos específicos)

↳ Comunidade quilombola, comunidade Sateré-Mawé

**Nação** (para povos com organização política complexa)

↳ Nação Navajo, nação Xavante

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Parecem habitantes da Tribo Guarani.~~

✅ Parecem habitantes do Povo Guarani ou Nação Guarani.

## ✖ TONS ESCUROS NÃO COMBINAM COM VOCÊ

Frase deselegante e com microagressão discriminatória, ao associar tons de pele mais escuros a uma falta de beleza ou inadequação.

### 📖 Observar:

- Reforça estereótipos raciais e contribui para a discriminação. O racismo opera na ideia de que existem hierarquias entre raças, o que é um equívoco, e expressões como essa perpetuam essa ideia racializada.
- Valoriza tons claros como superiores e refinados.
- Sugere que peles negras devem evitar sua própria paleta natural.

### 🎯 Para ir além:

### ✓ Alternativa para substituição:

| <u>FRASE TÓXICA</u>        | ✓ <u>ABORDAGEM ANTIRRACISTA</u>                   |
|----------------------------|---|
| Preto não é sua cor!       | O preto ressalta sua beleza com poder ancestral!  |
| Tons escuros te envelhecem | Cores escuras trazem sofisticação à sua presença. |

### ✓ Alternativa de uso:

- Cores escuras potencializam sua força!
- O preto é atemporal e ancestral.
- Tons profundos honram sua história.

### ✨ Exemplo:

✖ ~~Preto te deixa sombria.~~

✓ A cor preta é atemporal e eleva sua beleza ancestral.

*Uu*

**U**

**Ubuntu**

## ✦ UBUNTU

Ubuntu: Eu sou porque nós somos. Filosofia ancestral africana que define a humanidade como rede de conexões interdependentes. Dessa forma, vivermos mais solidariamente para que todos possam ter de fato bem-estar.

### 📖 Observar:

- Reconhece que a identidade de um indivíduo é moldada pela sua relação com os outros e pela comunidade.
- Desafio de bem-estar coletivo acima do individualismo.
- Interconexão e interdependência entre a humanidade do tempo presente, dos ancestrais, da natureza e das futuras gerações.
- Empatia e envolvimento ativo (compreender e agir pelo outro, como extensão de si mesmo).

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Não use para:

- Mascaram ausência de ações antirracistas. (caridade assistencialista)
- Justificar passividade de não confrontar opressões e opressores.
- Esvaziamento corporativo e coletivo: Instituições e empresas usam Ubuntu como slogan de forma vazia, sem ações reais de reparação.

### ✅ Alternativa para usos distorcidos:

| <u>QUANDO QUISER DIZER...</u>   | ✅ <u>SUBSTITUA POR</u>  |
|---------------------------------|-------------------------|
| Espírito de equipe              | Coletividade organizada |
| Filantropia ou Assistencialismo | Reparação histórica     |

### ✨ Exemplo:

✗ ~~Ubuntu é ajudar quem precisa.~~ (caridade assistencialista)

✅ Ubuntu é pela coletividade desmontar sistemas que produzem intencionalmente vulnerabilidades.

*Vv*

**V**

**Vitimismo**

**Você se expressa bem, nem parece que é negro, nem que vive/mora na favela/periferia**

## ✖ VITIMISMO/MIMIMI

Termos pejorativos contemporâneos usados para deslegitimar, ridicularizar e silenciar denúncias de racismo, transformando relatos de violência ou opressão estrutural em frescura ou choramingo. Essa estratégia busca manter o status quo racial ao invalidar experiências de pessoas racializadas e proteger privilégios.

### 📖 Observar:

- Em certa medida herda a lógica senhorial de raiz escravocrata, que tratava pessoas escravizadas como dramáticos ao reclamar de castigos.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Revitimiza quem sofreu racismo (ou outras opressões e discriminações) ao tratar sua dor como drama.
- Deslegitimar e desmobilizar para manter o status quo, intencionalmente impedindo: investigações, análises, discussões, punições e políticas reparadoras.
- Mobilizar a cultura do silêncio, inibindo denúncias das vítimas de racismo (ou outras opressões e discriminações), assim não formalizam queixas por medo de ridicularização, constrangimento e revitimização.

### ✅ Como enfrentar esse discurso:

| ✖ <u>USO OPRESSOR</u>    | ✅ <u>RESPOSTA ANTIRRACISTA</u>                         |
|--------------------------|--|
| Isso é apenas vitimismo! | Reconhecer opressão não é vitimismo – é sobrevivência. |
| Pare de mimimi!          | Seu desconforto com minha fala revela seu privilégio.  |

### ✅ Alternativa de uso:

- Resistência legítima
- Denúncia necessária
- Reivindicação por direitos

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Negros só sabem reclamar de racismo, isso é vitimismo!~~

✅ Denunciar racismo é um ato de coragem contra um sistema que desumaniza e mata diariamente a população negra.

✖ ~~Chega de mimimi, isso não existe mais!~~

✅ Ignorar as denúncias e dados das opressões, desumanizações e mortes violentas da população negra (e outras maiorias minorizadas) é pactuar com o genocídio.



## ✖ VOCÊ SE EXPRESSA BEM, NEM PARECE QUE É NEGRO/ NEM PARECE QUE MORA NA FAVELA OU NA PERIFERIA

Microagressão racial que associa negritude e moradia periférica a incapacidade intelectual, sugerindo que eloquência e entendimento em alguma especificidade e educação são atributos exclusivos de pessoas brancas e elites.

### 📖 Observar:

- A ideia enraizada que pessoas negras são naturalmente menos articuladas e qualificadas.
- Preconceito territorial: A ideia de que as pessoas que viveram e vivem nas favelas e periferias são menos capacitados e qualificados, pelo estereótipo de serem espaços de ignorância.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que é uma violência e ignorância:

- Estereótipo de que as pessoas negras e moradores de favelas/periferias são menos qualificados e mais atrasados intelectualmente.
- As pessoas brancas colocadas como padrão, como a norma.
- Tratar determinados indivíduos como excepcionalidade, que confirma a regra da discriminação e preconceito.

#### ✅ Elogios sem racismo:

| ✖ <u>ELOGIO PROBLEMÁTICO</u>             | ✅ <u>ELOGIO CONSCIENTE</u>                             |
|--|--|
| Falas bem para um negro!                 | Sua oratória é inspiradora!                            |
| Nem parece que veio da periferia/favela! | Sua trajetória na periferia/favela fortaleceu sua voz! |

#### ✅ Alternativa de uso:

- Sua expressão revela repertório consistente.
- Sua comunicação honra suas raízes.
- Sua fala é fruto de uma trajetória potente.

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~Você é tão articulado, nem parece negro!~~

✅ Sua fala é potente e inspiradora.

✖ ~~Como você é educado, nem parece criado na favela!~~

✅ Sua educação reflete valores fortes da sua trajetória.

*Xx*

**X**

**Xenophobia**

## ✦ XENOFOBIA

Aversão a forasteiros. Atitude de hostilidade, discriminação ou aversão sistemática contra pessoas de outras nacionalidades, culturas ou origens étnico-raciais, baseada na ideia de estrangeiro como ameaça.

Essas hostilidades também podem ser praticadas por meio de discursos de ódio contra pessoas oriundas de regiões ou estados específicos do próprio país, ainda mais em um país continental como o Brasil.

### Observar:

- A xenofobia regional é uma forma de discriminação baseada na origem geográfica interna de indivíduos.
- Xenofobia frequentemente cruzada com racismo: negros, indígenas e árabes sofrem dupla marginalização. Imigrantes negros enfrentam racismo e xenofobia simultaneamente. No Brasil, atinge sobretudo imigrantes haitianos, venezuelanos, senegaleses e bolivianos.
- Internamente no país como hierarquização regional: Crença na superioridade de regiões (como Sul/Sudeste) sobre outras, associando o Norte/Nordeste a atraso, pobreza ou inferioridade cultural
- Manifesta-se como: piadas estereotipadas, barreiras institucionais e até violência física.

### Para ir além:

#### Como podem se manifestar:

- Muitos tratam como preconceito inevitável, não como crime.
- Nordestinos são associados a preguiça, ignorância ou dependência econômica do Sul/Sudeste. Nortistas são reduzidos a isolados ou atrasados.
- Violência política e eleitoral: Ataques massivos nas redes sociais.
- Discurso público: Autoridades associam determinadas regiões a atraso, como em declarações de que o voto nordestino/nortista seria inferior.

### Exemplo:

~~✗ Brasileiro é muito receptivo, mas esses venezuelanos estão abusando.~~

✓ O acolhimento a refugiados precisa de políticas públicas, não de discursos que os criminalizam.

~~✗ Aqui não é lugar de haitianos (nordestinos/nortistas), estão invadindo!~~

✓ Precisamos combater a xenofobia que nega direitos humanos e a dignidade aos imigrantes.

Yy

**Y**

**Yorubá/Iorubá**

## ✖ YORUBÁ ou IORUBÁ

Grupo étnico-linguístico originário do sudoeste da Nigéria e partes do Benim e Togo, com diáspora significativa no Brasil, Cuba e Caribe.

### 📖 Observar:

- Yorubá é uma transliteração da forma original, Iorubá é mais usada em português para se referir tanto ao povo quanto à língua.
- No Brasil: A cultura Yorubá/Iorubá é fundadora de tradições como Candomblé Ketu, Capoeira, vocabulário (ex.: axé, ogum, oba) e estruturas familiares (ex.: comunidade de terreiro).

### 🎯 Para ir além:

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Os iorubás adoram deuses africanos.~~

✓ O povo Iorubá/Yorubá mantém viva uma cosmopercepção que conecta seres humanos, natureza e divindades (Orixás).

Zz

**Z**

**Zumbi dos Palmares**

## ✖ ZUMBI DOS PALMARES

Zumbi dos Palmares (1655-1695) foi o último líder do Quilombo dos Palmares, maior território de resistência à escravidão no Brasil colonial. Nascido livre na Serra da Barriga (atual Alagoas), tornou-se símbolo da luta antirracista por liderar a defesa do quilombo contra expedições portuguesas. Rejeitou acordos que preservavam a escravidão, defendendo a liberdade coletiva. Foi morto em 20 de novembro de 1695, data que hoje marca o Dia da Consciência Negra.

### Observar:

- Símbolo da luta pela liberdade negra no Brasil colonial.

### Para ir além:

#### Por que evitar:


- Descontextualizar críticas: Alegar que Zumbi escravizava ignora que eventuais trabalhos compulsórios em Palmares não equivaliam ao sistema racializado e hereditário da escravização colonial.
- Reduzir a mito, nega sua existência ou relevância histórica reforça epistemicídio contra narrativas negras.

#### Como destacar da melhor forma:


- Destaque seu protagonismo: Frise que Zumbi recusou acordos que excluía escravizados fugidos recentes.
- Apresentar que ele era líder, mas participou de uma luta coletiva, inclusive com participação de mulheres, podendo mencionar Dandara (sua companheira) e Aqualtune (líder matriarca)

### Exemplos:

~~✖ Zumbi era um rei africano que mantinha escravos em Palmares.~~

 Zumbi liderou uma sociedade complexa que desafiou o sistema escravista, embora com contradições próprias de seu contexto histórico.

~~✖ O Dia da Consciência Negra homenageia um herói sem falhas.~~

 Zumbi é símbolo da resistência negra porque sua trajetória expõe a luta por liberdade em meio a um sistema opressor – não por ser um indivíduo perfeito.

## **SUGESTÕES DE EXPRESSÕES CAPACITISTAS**



## **Sugestões de expressões capacitistas**

Apresento nesta seção sugestões de algumas expressões capacitistas que podem ser utilizadas futuramente para a construção de um glossário capacitista específico, e também para apresentar que em determinadas situações as palavras, termos e expressões racistas, combinam-se com expressões capacitistas

- Achei que você era normal
- Adaptação
- Anão
- Apesar de ser uma PcD você parece muito feliz!
- Dar uma de João sem braço
- Deu mancada
- Está cego/surdo?
- Fingir demência
- Não temos braço/perna para isso

## ✦ Achei que você era normal

Frase que pressupõe a existência de um padrão corporal, neurológico ou funcional como supostamente normal ou superior, marginalizando pessoas com deficiência (PcD). Revela uma visão capacitista ao sugerir que divergências desse padrão são anormais ou indesejáveis.

### 📖 Observar:

- O termo normal é sempre capacitista quando oposto a deficiente.
- Pessoas não são normais ou anormais: humanos são diversos.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Patologiza diferenças: Trata diversidades (físicas, sensoriais, intelectuais ou psíquicas) como desvios.
- Hierarquiza corpos: Implanta a ideia de que corpos não deficientes são o padrão ideal.
- Invisibiliza PcD: Desconsidera que normalidade é uma construção social excludente.
- Causa dano psicológico: Reforça sentimento de inadequação e inferioridade.

#### ✅ Como usar da melhor forma

##### • Destacar da melhor forma:

- Não sabia que você tinha [*apresentar a característica*]. (Caso seja relevante e consentido).
- Sua experiência é diferente da minha.
- O ideal: Evite comentários sobre o corpo/funcionalidade alheia.
- Não comente funcionalidades alheias sem contexto relevante.
- Remova tom de tragédia/piedade.

### ✨ Exemplos:

~~✗ "Nossa, achei que você era normal!" (ao descobrir que alguém é autista).~~

✅ Seu jeito único de pensar é interessante!

~~✗ "Você dirige? Achei que era normal pra surdos não dirigirem."~~

✅ Quais são suas formas preferidas de locomoção?

## ✦ Adaptação

No contexto da deficiência, "adaptação" refere-se a modificações feitas posteriormente em espaços, produtos ou serviços para incluir PcD. O termo pressupõe um padrão pré-existente (não inclusivo), tratando a acessibilidade como exceção, não como direito. Revela que a sociedade foi construída excluindo corpos divergentes.

### 📖 Observar:

- "Adaptação" implica que PcD devem se ajustar a um mundo não pensado para elas, em vez de questionar por que o mundo não é acessível desde sua origem.
- A expressão é frequente em leis e políticas públicas, mas reforça a lógica capacitista de que acessibilidade é "favor", não obrigação social.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Naturaliza a exclusão: Assume que ambientes inacessíveis são "normais" e que inclusão é um custo extra.
- Invisibiliza o problema: Oculta que a barreira está no design excludente, não no corpo da pessoa.
- Perpetua hierarquias: Sugere que PcD são "hóspedes" em espaços que não lhes pertencem.

#### ✅ Como usar da melhor forma

##### • Substitua por outras expressões:

- Desenho Universal: Soluções que incluem todas as pessoas desde a concepção.
- Acessibilidade como direito: Enfatiza o dever social de eliminar barreiras.
- Ajuste necessário: Quando a modificação já existir, nomeie-a como reparação histórica.

### ✨ Exemplos:

~~✗ Fizemos uma adaptação no banheiro para cadeirantes.~~

✅ Implementamos acessibilidade nos banheiros, garantindo autonomia para todos.

~~✗ Precisamos de adaptações para incluir alunos com deficiência.~~

✅ A escola adota desenho universal em sua estrutura pedagógica e física.

## ✖ Anão

Termo historicamente usado para descrever pessoas com nanismo (condição médica caracterizada por baixa estatura). Carrega carga pejorativa, associada a estereótipos grotescos (como em contos de fada, circos e piadas), reduzindo indivíduos à sua condição física.

### 📖 Observar:

- Anão não é identidade, usar a condição física como definidor da pessoa é desumanizador.
- Piadas com o termo perpetuam bullying e violência simbólica.
- Mídias (como exemplo de filmes) que usam pessoas com nanismo como adereço cômico reforçam estereótipos.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Desumanização: Transforma uma característica corporal em rótulo principal.
- Histórico ofensivo: Associado à exploração de corpos tidos como 'anormais' em espetáculos de exibição grotesca (chamados de freak shows).
- Reforça estigmas: Alimenta a ideia de que corpos atípicos são curiosidades ou fonte de humor.

#### ✅ Como usar da melhor forma

- Pessoa com nanismo ou condição do nanismo (respeitando a identidade individual).

### ✨ Exemplos:

~~✖ O anão da empresa fez uma apresentação hoje.~~

✅ O consultor Pedro fez uma apresentação hoje. (se a altura for irrelevante).

✅ O ator com nanismo João Santos estreou na peça. (se a informação for necessária).

~~✖ Que engraçado, parece um anão! (piada sobre baixa estatura)~~

✅ Piadas sobre características físicas reforçam capacitismo.

## ✦ Apesar de ser uma PcD você parece muito feliz!

Frase que associa deficiência a infelicidade ou sofrimento obrigatório, reforçando o estereótipo capacitista de que pessoas com deficiência (PcD) são vítimas trágicas. Ignora a diversidade de experiências humanas e reduz a existência da PcD a uma narrativa de superação.

### 📖 Observar:

- Comemore conquistas sem contrastá-las com a deficiência.
- A surpresa diante da felicidade de uma PcD expõe o capacitismo internalizado: a crença de que deficiência é incompatível com plenitude.
- Frases como essa são microagressões: parecem elogios, mas perpetuam estigmas.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Patologizar a existência: Sugere que felicidade seria anormal para PcD.
- Romantiza a dor: Incentivam que PcD provem resiliência para serem valorizadas.
- Invisibiliza lutas: Ignora barreiras sociais ao atribuir alegria a superação individual.

#### ✅ Como usar da melhor forma

##### • Substitua por outras expressões:

- Seu sorriso é acolhedor! (elogie sem menção à deficiência).
- Admiro seu entusiasmo! (foco no estado emocional, não na condição).
- O ideal: Não associe emoções à deficiência.

### ✨ Exemplos:

~~✗ Caramba, apesar de ser cega, você é tão animada!~~

✅ Amo sua energia contagiante!

~~✗ Como você é feliz mesmo sendo paraplégica!~~

✅ Sua paixão pela vida é inspiradora! (se genuíno e contextualizado).

## ✖ **Dar uma de João sem braço**

Expressão popular que associa a ausência de um membro a comportamentos como preguiça, omissão ou má-fé. Pressupõe que pessoas com deficiência física (PcD) são incapazes de cumprir tarefas ou agir com ética, reforçando estereótipos capacitistas e desumanizantes.

### **Observar:**

- Metáfora pejorativa.
- Reduz pessoas amputadas a um símbolo de incapacidade moral, ignorando sua autonomia e diversidade.

### **Para ir além:**

### **Por que evitar:**

- Desumaniza PcD: Trata corpos com deficiência como referência para atitudes negativas.
- Naturaliza estereótipos: Sugere que PcD são naturalmente menos confiáveis ou esforçadas.
- Apaga lutas reais: Ignora as barreiras sociais enfrentadas por PcD ao vincular deficiência a fraude..

### **Como usar da melhor forma**

#### • **Substitua por outras expressões:**

- Ele se omitiu propositalmente.
- Ela fingiu não entender.
- Agiu de má-fé.

### **Exemplos:**

~~✖ *O gerente deu uma de João sem braço e não respondeu meu e-mail.*~~

 O gerente ignorou propositalmente meu e-mail.

~~✖ *Na reunião, ele fez que nem João sem braço.*~~

 Na reunião, ele se fez de desentendido.

## ✖ Deu mancada

Expressão popular que usa a característica física de mancar (marcha irregular comum em pessoas com mobilidade reduzida) como metáfora para erro, falha ética ou ação inadequada. Associa uma forma natural de locomoção a comportamentos negativos, reforçando estigmas contra pessoas com deficiência física (PcD).

### 📖 Observar:

- Comemore conquistas sem contrastá-las com a deficiência.
- A surpresa diante da felicidade de uma PcD expõe o capacitismo internalizado: a crença de que deficiência é incompatível com plenitude.
- Frases como essa são microagressões: parecem elogios, mas perpetuam estigmas.

### 🎯 Para ir além:

#### 🚫 Por que evitar:

- Trata uma característica física como defeito moral..
- Promove capacitismo internalizado: Sugere que andar diferente é indesejável.
- Naturaliza o bullying: Piadas com mancada expõem PcD ao ridículo.

#### ✅ Como usar da melhor forma

##### • Substitua por outras expressões:

- Ele falhou no combinado.
- Ela agiu de forma antiética.
- Foi uma gafe.
- Foi irresponsável

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Paulo deu uma mancada ao esquecer nosso aniversário.~~

✅ Pedro cometeu uma falha ao esquecer nosso aniversário.

✖ ~~Que mancada sua, não avisar que sairia!~~

✅ Foi irresponsável não avisar que sairia!

## ✖ Está cego/surdo?

Pergunta retórica que usa deficiências sensoriais como metáfora para desatenção, ignorância ou má-fé. Pressupõe que cegueira ou surdez são equivalentes a falhas cognitivas ou morais, reforçando estereótipos que desumanizam pessoas com deficiência (PcD).

### 📖 Observar:

- Cegueira/surdez diferente de incapacidade intelectual: Pessoas cegas ou surdas processam informações de formas diferentes, não inferiores.

### 🎯 Para ir além:

### 🚫 Por que evitar:

- Naturaliza hierarquias: Sugere que corpos sem deficiência são padrão de perfeição cognitiva.

### ✅ Como usar da melhor forma

- **Substitua por outras expressões:**
  - Você prestou atenção?
  - Entendeu o que eu disse?
  - Poderia responder minha pergunta?

### ✨ Exemplos:

✖ ~~Está cego? Não viu a placa de proibido estacionar!~~

✅ Você ignorou a placa de proibido estacionar?

✖ ~~Está surdo? Eu já expliquei isso três vezes!~~

✅ Precisa que eu repita ou você compreendeu a explicação?



## ✖ Fingir demência

Expressão que usa uma condição médica neurológica (demência) como Metáfora para descrever suposta desonestidade, evasão ou má-fé. Trivializa um conjunto complexo de sintomas cognitivos (como perda de memória e discernimento), reforçando estigmas contra pessoas neurodivergentes ou idosas.

### 📖 Observar:

- Demência não é escolha: É um termo guarda-chuva para condições como Alzheimer, Parkinson e AVC, que afetam funções cerebrais.

### 🎯 Para ir além:

#### ✓ Como usar da melhor forma

- **Substitua por outras expressões:**
- Ele se omitiu intencionalmente.
- Ela fingiu não compreender.
- Agiu com má-fé.

#### ✨ Exemplos:

✖ ~~O cliente fingiu demência sobre o contrato assinado.~~

✓ O cliente fingiu desconhecer o contrato assinado.

✖ ~~Pare de fingir demência! Você sabe das obrigações.~~

✓ Pare de se fazer de desentendido! Você conhece as obrigações.

## ✖ Não temos braço/perna para isso

Expressão que associa capacidade produtiva à presença de membros corporais, sugerindo que pessoas amputadas ou com deficiência física são incapazes de realizar tarefas. Ignora habilidades adaptativas e reforça o mito capacitista de que corpos completos são obrigatórios para eficiência.

### ✔ Como usar da melhor forma

- **Substitua por outras expressões:**
- Estamos com falta de pessoal.
- A demanda supera nossa capacidade atual.
- Precisamos de mais recursos humanos.

### ✧ Exemplos:

✖ ~~Não temos braço para atender todos os clientes hoje.~~

✔ Não temos equipe suficiente para atender todos hoje.

✖ ~~Falta perna para entregar esse projeto.~~

✔ Faltam profissionais para concluir o projeto no prazo.

## **SUGESTÃO DE CALENDÁRIO ANTIRRACISTA**

## Sugestão de calendário antirracista

### JANEIRO

- **1 de janeiro** - 01 de janeiro de 1804! O Haiti é a única nação cuja independência foi conquistada como parte da luta de negros e negras libertos e escravizados, motivada pela grande exploração e violência do sistema colonial escravista Francês.

- **7 de janeiro** - o Dia da Liberdade de Cultos no Brasil. A data tem como objetivo celebrar a liberdade de crença e de culto, sem perseguição religiosa, e alertar para a importância da tolerância religiosa.

A liberdade de culto está garantida na Constituição Federal de 1988, no artigo 5º, inciso VI. O artigo estabelece que a liberdade de consciência e de crença é inviolável, e que o exercício dos cultos religiosos é livre.

**Terceira segunda-feira de janeiro** - Martin Luther King Day - Martin Luther King Jr., líder afro-americano que lutou pelos direitos civis dos cidadãos, principalmente contra a discriminação racial.

- **09 de janeiro** - 09 de janeiro de 2003 foi sancionada a Lei nº 10.639, que tornou obrigatório o ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana nas escolas públicas e privadas do país.

- **13 de janeiro** - Nascimento de Enedina Alves Marques, a primeira engenheira negra (1913).

- **20 janeiro** - Dia da Consciência Indígena no Brasil - data faz referência à história de luta e resistência pela sobrevivência, preservação de sua cultura e da identidade indígena diante do colonialismo. A data se tornou oficial em 2013, após uma mobilização dos povos em uma mobilização no Rio de Janeiro, da Aldeia Maracanã, próximo ao estádio de futebol maracanã na cidade do Rio de Janeiro.

- **21 de janeiro** - escolhida como Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa e instituída pela Lei Federal nº 11.635 de 2007, durante o 1º governo do Presidente Lula.

O motivo foi o caso de intolerância da Igreja Universal do Reino de Deus (IURD) praticado contra a Ialorixá baiana Mãe Gilda no ano 2000 que culminaria com sua morte em 21 de janeiro daquele ano.

- **24 de janeiro** - 24 de janeiro de 1835, Salvador, então capital da província da Bahia, foi palco de uma das mais significativas manifestações de resistência escrava no Brasil: a Revolta dos Malês. O movimento, liderado por negros muçulmanos africanos escravizados, representou um marco na luta por liberdade e igualdade, apesar da brutal repressão que se seguiu.

- **24 de janeiro** - comemorado o Dia Mundial da Cultura Africana e Afrodescendente, data que celebra a riqueza e diversidade das culturas africanas e afrodescendentes ao redor do mundo. UNESCO adotou o 24 de janeiro a fim de promover alimento espiritual, cultural, do diálogo, do saber e da paz

- **28 de janeiro** - Dar visibilidade à luta contra a exploração de pessoas no ambiente de trabalho, a lei 12.064/2009, instituiu, nesta data do mês, o Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo

## **FEVEREIRO**

- **1º de fevereiro** - Em 1935, na cidade de Belo Horizonte, nascia uma das mais importantes intelectuais negras brasileiras: Lélia González - conceitos de amefricanidade, pretuguês, explicou o racismo no Brasil por denegação (racismo disfarçado).

- **7 de fevereiro** - Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas - A data marca o falecimento do nativo Sepé Tiaraju, no ano de 1756, do povo Guarani, uma importante liderança indígena pertencente aos Sete Povos das Missões. Criado a partir da Lei nº 11.696, de 2008, o dia busca dar visibilidade aos debates a respeito de pautas importantes dos povos originários.

## **MARÇO**

- **21 de março** - foi instituído o Dia Internacional de Luta pela Eliminação da Discriminação Racial. A Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou, em 1966, a data em memória ao massacre de Shapeville, em Johannesburg, na África do Sul, em 1960.

- **25 março** - 25 março de 1884 - Ceará aboliu a escravidão 4 anos antes da Lei Áurea, com protagonismo de negros, entre eles André Rebouças, Francisco José do Nascimento (dragão do Mar), ousadia e coragem deflagrando uma greve e, paralisando o mercado escravista da região.

- **25 de março** - Dia internacional em memória das vítimas do período escravocrata e do comércio transatlântico de escravizados. Homenagem as vítimas do comércio de escravizados no Atlântico e ampliar a conscientização sobre o racismo, discriminação e o preconceito.

## **ABRIL**

- **2 de abril** - Criação do Partido dos Panteras Negras (Black Panther) nos EUA (1967).

- **7 de abril** - 07 de abril de 1924 - Resposta Histórica, futebol Vasco da gama se recusou a excluir negros e pobres do time para participar do campeonato

- **13 de abril** - Dia de Ivone Lara e da mulher sambista.

- **15 de abril** - Nasce o compositor do Hino à Bandeira, o negro Antônio Francisco Braga / 1868

- **19 de abril** - Dia dos povos originários

- **27 de abril** - 27 de abril de 1994, Nelson Mandela é eleito presidente na África do Sul. Foram as primeiras eleições democráticas da história da África do Sul e, Nelson Mandela foi eleito presidente ao receber mais de 12 milhões de votos.

## **MAIO**

- **03 de maio** - Milton Almeida Santos nasceu na cidade baiana de Brotas de Macaúba em 3 de maio de 1926, Milton Santos foi um geógrafo brasileiro, considerado por muitos como o maior pensador da história da Geografia no Brasil e um dos maiores do mundo

- **13 de maio** - Dia de Reflexão e Luta contra a Discriminação - Data para refletir sobre o racismo estrutural e fortalecer o compromisso com ações que promovam igualdade racial e justiça social no Brasil.

- **21 de maio** - Dia Mundial da Diversidade Cultural para o diálogo e o Desenvolvimento

- **25 de maio** - 25 de maio dia de África, instituído como uma data de luta contra a colonização europeia. Desde a criação da Organização de Unidade Africana em 1972, atual União Africana, o dia 25 de maio representa a busca de vários povos do continente por desenvolvimento, democracia e liberdade. Visa promover a unidade, a integração, a solidariedade e a coesão, bem como a cooperação entre os povos da África, como forma de promover de maneira sustentável a interconexão entre esses países.

## **JUNHO**

- **16 de junho** - Fim das Leis do Apartheid na África do Sul (1991) - Após décadas de luta liderada por figuras como Nelson Mandela, o apartheid foi oficialmente abolido, encerrando um regime de segregação racial e inspirando movimentos por igualdade em todo o mundo.

- **16 junho** - Todo dia 16 de junho a África do Sul celebra o Dia da Juventude. A data foi escolhida por conta do acontecimento em 1976, do Levante de Soweto, quase 20 mil estudantes foram às ruas protestar contra o Apartheid, regime de segregação racial que durou de 1948 a 1994, e a utilização da língua Afrikaans – imposta pelos brancos – nas escolas

- **21 de junho** - 21 de junho de 1830, nascia Luiz Gama foi um advogado, jornalista, poeta e ativista abolicionista que lutou incansavelmente pela liberdade dos negros escravizados no Brasil.

- **26 de junho** - 26 de junho de 1914 nascia o Poeta, dramaturgo, orador e político, Aimé Césaire foi o responsável por cunhar o conceito de “negritude”, descrito pela primeira vez em seu jornal “L’Étudiant noir” (O estudante negro), em 1934.

- **26 de junho** - 26 de junho de 1960, independência da República da Somália independência da República Federal da Somália quando a Liga Nacional Somali e o Partido Somali Unificado formaram uma frente política comum que garantiu a autonomia frente à Itália e à Inglaterra.

## **JULHO**

- **2 de julho** - 2 de julho de 1823, independência do Brasil no sentido de expulsão de tropas estrangeiras do território brasileiro, principalmente no nordeste, em especial na Bahia.

- **3 de julho** - 3 de Julho - Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial. A discriminação não tem lugar em nossa sociedade e todos nós temos um papel crucial em acabar com ela. No dia 3 de julho de 1951 foi sancionada a Lei 1.390, conhecida também como Lei Afonso Arinos. Ela consiste na primeira legislação responsável pela punição aos atos de discriminação racial no Brasil.

- **5 de julho** - 5 de julho é o Dia Mundial da Capoeira, um legado de resistência da cultura afro-brasileira que envolve os praticantes por meio do canto, de instrumentos típicos como o berimbau e o atabaque, em uma roda onde os golpes se confundem com a dança. Uma prática que é, ao mesmo tempo, jogo e brincadeira. Reconhecida há dez anos como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade

- **5 de julho** - Cabo Verde proclamou a sua independência de Portugal em 5 de julho de 1975, após um forte movimento de emancipação

- **7 de julho** - Movimento Negro Unificado (MNU) nasceu em julho de 1978 para desmascarar o racismo velado da sociedade nacional. No dia 7 de julho de 1978, mulheres negras e homens negros, uma maioria de jovens, que ocuparam as escadarias do Teatro Municipal de São Paulo no que seria a primeira manifestação pública do Movimento Negro Unificado (MNU), organização fundada pouco antes, em 18 de junho do mesmo ano, reunindo diversos coletivos e entidades que, em comum, denunciavam a violência policial, a democracia racial como farsa e que o racismo estrutura as relações sociais no Brasil. Desde então, o MNU tem sido fundamental no combate ao racismo e na luta por igualdade e justiça social em todo o país.

- **08 de julho** - IPCN - Instituto de Pesquisa das Culturas Negras - entidade do Movimento Negro com sede no Rio de Janeiro. Fundada em 08 de julho de 1975, que ocupa um lugar de referência na luta antirracista. Por aqui passaram militantes que se deslocando dentro e fora do território brasileiro expandiram as lutas de interesse do povo negro.

- **11 de julho** - Nasceu em 11 de julho de 1901, em Florianópolis, capital do estado. Filha de Catarina de Barros e de Rodolfo de Barros. Antonieta de Barros foi a primeira deputada negra brasileira. Nasceu em



Florianópolis, em 1902. Sua vida foi marcada pela luta pelos direitos das mulheres e da população negra. Foi professora, escritora e jornalista, sendo uma importante voz na defesa dos direitos humanos e da igualdade racial. Sua obra foi fundamental para a conscientização e empoderamento da comunidade negra. É de sua autoria a lei que instituiu o dia do professor (15 de outubro) e o feriado escolar (Lei Nº 145, de 12 de outubro de 1948).

- **12 de julho**, busca homenagear dia nacional do movimento funk.

- **18 julho** Dia internacional de Mandela - contra o racismo contra segregacionismo

**20 de julho**- dia da promulgação do estatuto da igualdade racial- Criado com o objetivo de combater a discriminação e promover a igualdade de oportunidades para a população negra, a legislação é um marco na luta pelos direitos civis no Brasil. O dia 20 de julho marca a promulgação do Estatuto da Igualdade Racial no Brasil, lei que visa combater a discriminação e promover a igualdade de oportunidades para a população negra. É um marco importante na luta pelos direitos civis no país, estabelecendo diretrizes para a efetivação da igualdade racial em diversas áreas.

- **20 de julho** -100 anos de pensamento vivo, Frantz Fanon nascido em 20 de julho de 1925, na Martinica, sob colonização francesa. Foi um importante intelectual, médico psiquiatra e ativista, especialmente nas questões raciais.

Nascido na Martinica, em 20 de julho de 1925, Fanon levou a sério a 11ª Tese sobre Feuerbach: uniu teoria e prática revolucionária, atuando como intelectual, médico, jornalista, embaixador e dirigente da Revolução Argelina. Fanon ensina que capitalismo, colonialismo e racismo são elementos correlacionais em uma totalidade concreta.

- **25 de julho** - Dia Internacional da Mulher Afro-Latino-Americana, Afro-Caribenha e da Diáspora. Criado em 1992 pela Organização das Nações Unidas (ONU), durante o 1º Encontro de Mulheres Afro-Latino-Americanas e Afro-Caribenhas, em Santo Domingo, na República Dominicana, a data tem como objetivo lembrar a luta e a resistência das mulheres contra o racismo, o machismo, a violência, a discriminação e o preconceito dos quais ainda são vítimas.

- **25 de julho** - Celebra o Dia Nacional de Tereza de Benguela e da Mulher Negra. Tereza de Benguela viveu no século 18 e foi casada com José Piolho, que chefiava o Quilombo do Piolho, até ser assassinado por soldados.

- **31 de julho** - 31 de julho dia da mulher africana - Dia da Mulher Africana é celebrado anualmente em 31 de julho. Esta data homenageia as conquistas, a resistência e as contribuições das mulheres africanas em diversas áreas. A data foi instituída em 1962, durante a Conferência das Mulheres Africanas em Dar es Salaam, Tanzânia.

## AGOSTO

- **03 de agosto** dia do Capoeirista data que homenageia a capoeira — expressão cultural brasileira nascida da resistência do povo negro.

- **9 de agosto** - Dia Internacional dos Povos Indígenas.

- **19 de agosto** - Lançamento de “Quarto de Despejo” por Carolina Maria de Jesus (1960) - Obra que deu voz às mulheres negras e periféricas, “Quarto de Despejo” impactou a literatura brasileira ao expor a realidade das favelas com a força da narrativa de Carolina Maria de Jesus, tornando-se um marco na literatura mundial.

- **22 de agosto**- Dia Internacional de Homenagem às Vítimas de Atos de Violência baseada na Religião ou Crença. Combate à intolerância religiosa. A data foi criada pela Organização das Nações Unidas (ONU) para homenagear as vítimas de violência e discriminação baseadas em religião ou crença. Tem o objetivo da comemoração é reafirmação do respeito ao direito às liberdades de pensamento, consciência e religião. Esses são princípios consagrados na Carta das Nações Unidas e na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

- **23 de agosto**- Dia Internacional para Relembrar o Tráfico de Escravos e sua Abolição e o Dia da Injustiça no Brasil, sendo a primeira data uma lembrança do marco inicial da luta pela abolição da escravatura nas Américas e a segunda um alerta contra as desigualdades sociais e jurídicas. A data remete à revolta de escravizados ocorrida em São Domingos (atual Haiti) em 23 de agosto de 1791, um momento crucial na história da abolição da escravatura. Uma data para chamar a atenção para a luta contra as desigualdades sociais e jurídicas, destacando a importância de garantir justiça para todos os cidadãos.

- **31 de agosto**- Reconhecido como Dia Internacional dos Afrodescendentes, sendo homenageado assim as imensas e diversas contribuições dos afrodescendentes para o vasto espectro de realizações humanas e os seus esforços incansáveis para criar um mundo melhor.

## **SETEMBRO**

- **04 de setembro** - Em 4 de setembro de 1850, Lei Eusébio de Queiroz foi fundamental para o processo de abolição da escravidão no país. Essa legislação proibiu o tráfico de escravos africanos para o Brasil, buscando assim robustecer o movimento abolicionista e desencorajar a prática de escravidão. A lei teve um impacto significativo na redução do número de escravos no Brasil, contribuindo para a pressão social e política que culminaria, décadas mais tarde, com a assinatura da Lei Áurea, em 1888, que concedeu a liberdade aos escravos. Ela representou um dos marcos da história do país, pois gradualmente contribuiu com o fim desse comércio, embora a escravidão tenha persistido no Brasil até mesmo após assinatura da Lei Áurea, em 1888.

- **16 de setembro** (1931) - surgimento da FNB - Frente negra brasileira

- **15 de setembro** - o Dia Mundial do Cabelo Afro. Data criada para valorizar a beleza e diversidade dos cabelos naturais das pessoas negras, e para combater o racismo estético.

A ativista Michelle De Leon criou a data em resposta a uma lei aprovada no Alabama, nos Estados Unidos, que permitia a recusa de contratação de pessoas com dreadlocks.

No Brasil, o uso de tranças é uma celebração cultural africana e um ato de resistência. Durante o período escravista, as tranças podiam esconder comida, sementes ou pedras preciosas para garantir a sobrevivência.

## **OUTUBRO**

- **01 de novembro** - Fundação do Ilê Aiyê, primeiro bloco afro do Brasil (1974) - Fundado em Salvador, o Ilê Aiyê é pioneiro na exaltação da identidade e cultura negra no Brasil. Por meio da música, dança e arte, o bloco afro combate o racismo e promove as raízes africanas. Além disso, realiza um importante trabalho social e educativo na comunidade do Curuzu, sendo uma inspiração para a criação de outros blocos afros e movimentos culturais.

- **15 de outubro**- Dia dos professores- Antonieta de Barros (1901-1952). Professora, jornalista e política. Idealizadora do dia dos professores. Lutou sempre por equidade e educação para todos. Equidade e acesso à educação, também uma defensora da emancipação feminina e do reconhecimento da cultura negra.

## **NOVEMBRO**

- **1 de novembro** - Fundação do Ilê Aiyê, primeiro bloco afro do Brasil (1974) - Fundado em Salvador, o Ilê Aiyê é pioneiro na exaltação da identidade e cultura negra no Brasil. Por meio da música, dança e arte, o bloco afro combate o racismo e promove as raízes africanas. Além disso, realiza um importante trabalho social e educativo na comunidade do Curuzu, sendo uma inspiração para a criação de outros blocos afros e movimentos culturais.

- **20 de novembro** - Morte de Zumbi dos Palmares, mais famoso líder quilombola (1695) - Zumbi dos Palmares, símbolo da resistência negra e da luta contra a escravidão, liderou o Quilombo dos Palmares, um dos maiores focos de resistência de pessoas escravizadas no Brasil. O dia de sua morte é celebrado como o Dia da Consciência Negra, reforçando a luta por igualdade racial e justiça social.

## **DEZEMBRO**

- **02 de dezembro** - Dia Nacional do Samba - Celebrando um dos maiores símbolos da cultura brasileira, o samba é uma manifestação cultural que nasceu das tradições afro-brasileiras e ganhou o mundo. Instituída em 1963, a data reconhece a importância das comunidades negras que deram origem ao samba e celebra sua relevância na construção da identidade nacional. Salvador e Rio de Janeiro destacam-se com grandes eventos comemorativos.

## **SUGESTÃO DE LIVROS**

**Como ser um educador antirracista (2023)**

**Dicionário da Escravidão e Liberdade (2018)**

**Dicionário Racial- Termos afro-brasileiros e afins –  
Volume 1(2024)**

**Dicionário Racial- Termos afro-brasileiros e afins –  
Volume 2 (2025)**

**Enciclopédia Negra (2021)**

**Interseccionalidade (2019)**

**Maioria Minorizada (2020)**

**Memórias da Plantação (2019)**

**O Pacto da Branquitude (2022)**

**O Perigo de uma História Única (2019)**

**Pequeno Manual Antirracista (2019)**

**Racismo Algorítmico (2022)**

**Racismo Estrutural (2019)**

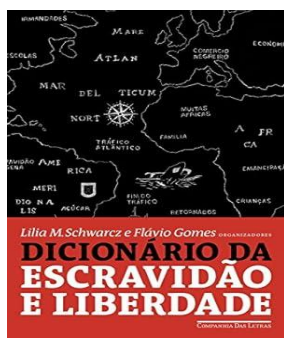
**Racismo Linguístico (2019)**

**Racismo Recreativo (2019)**

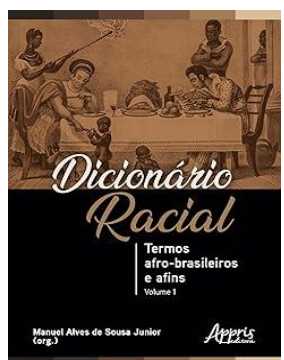
## Sugestão de livros



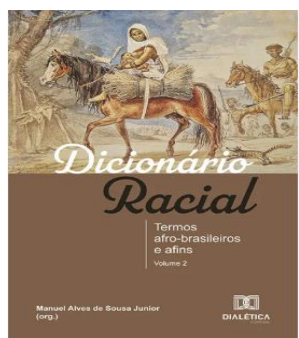
**Como ser um educador antirracista (2023):** Obra de Bárbara Carine convida famílias e professores a repensarem práticas pedagógicas e combaterem o racismo estrutural. Baseado em sua experiência na Escola Maria Felipa, o livro oferece reflexões e estratégias para uma educação antirracista, emancipatória e decolonial.



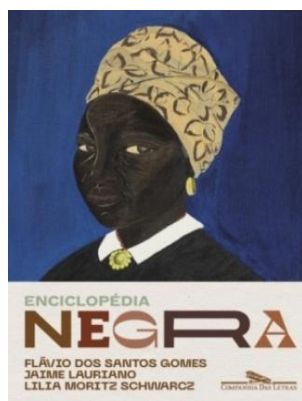
**Dicionário da Escravidão e Liberdade (2018):** Organizado por Lilia M. Schwarcz e Flávio dos Santos Gomes, o reúne 50 ensaios que exploram as múltiplas dimensões do sistema escravista brasileiro. A obra aborda a constante luta pela liberdade, servindo como uma referência fundamental para reinterpretar este período histórico.



**Dicionário Racial- Termos afro-brasileiros e afins – Volume 1(2024):** Organizado por Manuel Alves de Sousa Junior, São 67 verbetes no total escritos por 30 autores com formações em letras, direito, história, psicologia, pedagogia, serviço social, entre outras. Todos especialistas em suas áreas e a quase totalidade com pós-graduações em nível de mestrado e/ou doutorado.

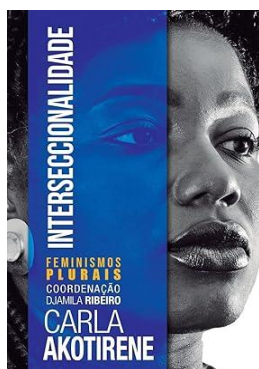


**Dicionário Racial- Termos afro-brasileiros e afins – Volume 2 (2025):** Organizado por Manuel Alves de Sousa Junior, São 53 verbetes escritos por 37 autores com formações em letras, direito, história, psicologia, pedagogia, arquitetura, filosofia, dentre outras. Todos são especialistas em suas áreas e a quase totalidade possuem pós-graduações em nível de mestrado/doutorado.

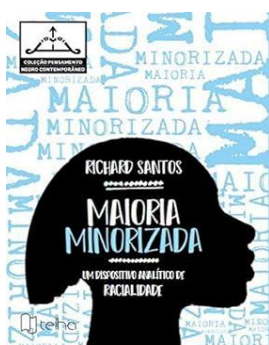


**Enciclopédia Negra (2021):** obra de Flávio dos Santos Gomes, Jaime Lauriano e Lilia Moritz Schwarcz, traz a trajetória de mais de 550 personalidades negras apagadas da história do Brasil. Com verbetes biográficos e retratos contemporâneos, a obra restabelece protagonismos e oferece um repositório essencial contra o apagamento histórico, celebrando a resistência e contribuição negra desde o período colonial.





**Interseccionalidade (2019):** Carla Akotirene analisa este conceito fundamental cunhado por Kimberlé Crenshaw, explorando como raça, gênero e classe se interligam nas opressões sofridas pelas mulheres negras. A obra critica apropriações indevidas do termo e reafirma a autoridade intelectual do feminismo negro na luta contra o racismo, capitalismo e cisheteropatriarcado.



**Maioria Minorizada (2020):** obra e conceito criado por Richard Santos, analisou a população negra brasileira, majoritária numericamente, mas tratada como minoria. O livro examina como a mídia perpetua o racismo ao impor padrões estéticos, de pensamento e de conhecimento brancos, marginalizando pessoas negras da plena cidadania, criando identidades estereotipadas.



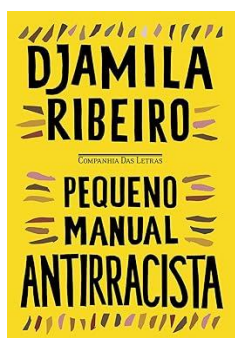
**Memórias da Plantação (2019):** Grada Kilomba compila episódios cotidianos de racismo através de narrativas, que teve por foco experiências interseccionais de mulheres negras. A obra desmonta a normalização da violência racial, explorando desde políticas de exclusão até insultos, e tornou-se referência internacional para estudos decoloniais e até feminismo negro.



**O Pacto da Branquitude (2022):** Cida Bento expõe o acordo tácito entre brancos que perpetua privilégios raciais e exclui negros de posições de poder. Baseado em pesquisa e experiência pessoal, o livro desmonta o mito da meritocracia e convida à reflexão sobre equidade racial no Brasil.



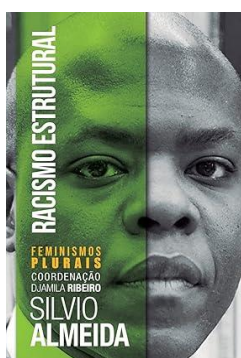
**O Perigo de uma História Única (2019):** Chimamanda Ngozi Adichie alerta como narrativas únicas criam estereótipos e desumanizam culturas. Baseado em sua palestra no programa TED Talk. O livro defende a diversidade de vozes para evitar visões reducionistas, destacando que histórias múltiplas são essenciais para compreender a complexidade humana e combater preconceitos.



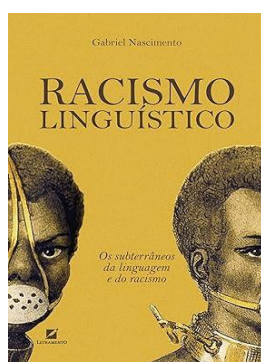
**Pequeno Manual Antirracista (2019):** Djamila Ribeiro oferece 11 capítulos curtos e acessíveis com reflexões e ações práticas para combater o racismo estrutural no cotidiano. A obra convida ao autoconhecimento, questiona privilégios e enfatiza que a luta antirracista é urgente e coletiva, propondo transformações concretas para uma sociedade mais equânime.



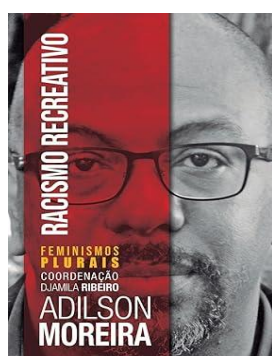
**Racismo Algorítmico (2022):** O livro de Tarcízio Silva investiga como sistemas de IA e algoritmos reproduzem e amplificam discriminações raciais. A obra expõe como vieses presentes em tecnologias como reconhecimento facial e policiamento preditivo perpetuam injustiças, automatizando o preconceito em escala global.



**Racismo Estrutural (2019):** Silvio Almeida analisa como o racismo opera como sistema de opressão incorporado nas instituições e na estrutura social, transcendendo atos individuais. A obra demonstra como até normas e práticas sociais perpetuam desigualdades raciais no Brasil, desafiando o mito da democracia racial e exigindo transformações profundas para seu enfrentamento.



**Racismo Linguístico (2019):** Gabriel Nascimento investiga como a linguagem opera como instrumento de poder e subalternização, exprimindo estruturas racistas através de metáforas, políticas linguísticas e preconceitos enraizados. A obra oferece uma crítica decolonial essencial para compreender e combater a desigualdade racial no Brasil.



**Racismo Recreativo (2019):** Adilson Moreira analisa como o humor é utilizado para propagar estereótipos raciais e manter hierarquias sociais. Com base jurídica, o autor demonstra como a Justiça brasileira frequentemente absolve essas práticas, tratando-as como meras brincadeiras, e expõe seu impacto nocivo na perpetuação do racismo estrutural.



## **SUGESTÃO DE DOCUMENTÁRIOS E FILMES**

**AmarElo (2020)**

**Branco sai, preto fica (2014)**

**Cidade de Deus (2002)**

**Estrelas além do tempo (2016)**

**Histórias Cruzadas (2011)**

**Infiltrado na Klan (2018)**

**M8 – Quando a Morte Socorre a Vida (2019)**

**Medida Provisória (2022)**

**Menino 23(2016)**

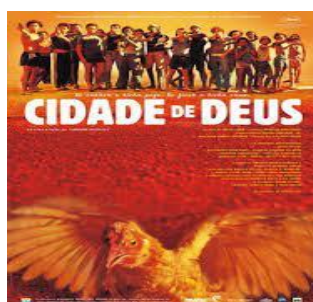
## Sugestão de documentários e filmes



**AmarElo (2020):** O documentário AmarElo - É Tudo Pra Ontem acompanha o rapper Emicida em seu show magistral no Teatro Municipal de São Paulo, local simbolicamente escolhido para celebrar a cultura negra brasileira. Através de música e reflexão, o filme reconecta o presente com um passado de resistência, combatendo o apagamento histórico da contribuição negra.



**Branco sai, preto fica (2014):** Em um baile de black music no Distrito Federal nos anos 1980, uma violenta ação policial deixa dois homens com sequelas permanentes. O filme investiga este episódio real para denunciar a violência policial racializada e suas consequências na periferia, misturando ficção e documentário.



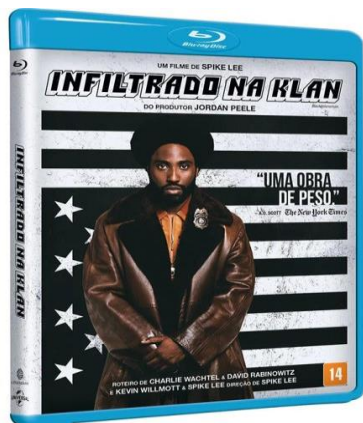
**Cidade de Deus (2002):** No Rio de Janeiro, o jovem Buscapé testemunha a violência do tráfico de drogas na favela Cidade de Deus. O filme retrata o ciclo de pobreza e os destinos limitados da juventude negra, em uma crítica social contundente e realista.



**Estrelas além do tempo (2016):** No auge da Guerra Fria, três matemáticas negras enfrentam o racismo e o machismo na NASA para provar sua competência e se tornarem peças essenciais na corrida espacial dos EUA, em uma história real inspiradora.



**Histórias Cruzadas (2011):** No Mississippi dos anos 1960, o filme acompanha empregadas domésticas negras que relatam suas experiências com o racismo diário para uma escritora branca, que compila seus relatos em um livro corajoso que expõe a segregação e o preconceito.



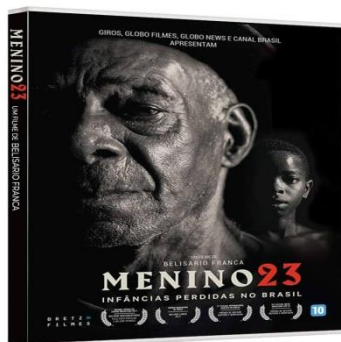
**Infiltrado na Klan (2018):** A história real de um policial negro que consegue se infiltrar na Ku Klux Klan, revelando os problemas da época. Baseado em fatos reais, o filme expõe o racismo estrutural e a luta contra a supremacia branca na era pós-direitos civis



**M8 – Quando a Morte Socorre a Vida (2019):** Um estudante negro de medicina descobre que o cadáver (M8) que estuda em anatomia é de um jovem negro vítima de violência policial. A obra expõe o racismo estrutural e a violência estatal ao revelar que corpos negros são predominantemente usados nas dissecações, levando-o a confrontar sua própria vulnerabilidade em uma sociedade racista.



**Medida Provisória (2022):** O filme leva o espectador a refletir sobre o racismo na sociedade. Em sua narrativa, o governo brasileiro, em uma tentativa de reparar o passado escravocrata, decreta uma medida provisória que obriga cidadãos negros a retornarem à África em busca de suas origens.



**Menino 23(2016):** O documentário "Menino 23" investiga como meninos negros órfãos foram escravizados na década de 1930, em São Paulo, por uma família brasileira simpatizante do nazismo. A obra revela essa atrocidade baseada em ideais eugenistas, expondo feridas do racismo e autoritarismo no Brasil.

## REFERÊNCIAS

- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. O perigo de uma História única. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- AKOTIRENE, Carla. Interseccionalidade. São Paulo: Sueli Carneiro, Editora Jandaíra, 2021.
- ALMEIDA, Silvio Luiz de. Racismo Estrutural. São Paulo: Editora Jandaíra, 2021.
- ASSOCIAÇÃO CULTURAL NONADA JORNALISMO. Glossário de Termos do Pensamento Contra Colonial Brasileiro. Dez., 2024. Acesso em: 19/07/2025. Disponível em: [https://drive.google.com/file/d/17VCXobLLLzrBR89sMB3r\\_huz60S1KDeS/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/17VCXobLLLzrBR89sMB3r_huz60S1KDeS/view?usp=drivesdk)
- BENTO, Cida. O Pacto da Branquitude. São Paulo: Cia das letras, 2022.
- CARDOSO, Lourenço. O branco ante a rebeldia do desejo: um estudo sobre o pesquisador branco que possui o negro como objeto científico tradicional. Vol 2. Curitiba: Appris, 2020.
- CARNEIRO, Sueli. Dispositivo de racialidade: A construção do outro como não ser como fundamento do ser. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.
- CARTILHAS acessibilidade na Web [livros eletrônicos]. Web para todos. Fascículos de 1 a 5. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil / W3C, Acesso em: 19/07/2025. Disponível em: <https://w3c.br/web-para-todos/cartilhas-de-acessibilidade-na-web/>
- DIANGELO, Robin. Não basta não ser racista: sejamos antirracistas. São Paulo: Faro Editorial, 2018.
- GOMES, Flávio dos Santos; LAURIANO, Jaime; SCHWARCZ, Lilia Moritz. Enciclopédia Negra: Biografias Afro-Brasileiras. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.
- KILOMBA, Grada. Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.
- MBEMBE, Achille. Necropolítica. 3. ed., São Paulo: n-1 edições, 2018.
- MOREIRA, Adilson. Racismo recreativo. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019.
- NASCIMENTO, Abdias. O quilombismo. Editora Perspectiva SA, 2020.
- NASCIMENTO, Elisa Narkin. Sankofa: significados e intenções. Em: A matriz africana no mundo. São Paulo, SP: Selo Negro. (Sankofa: matrizes africanas na cultura brasileira; 1), 2008. Acesso em: 10/07/2023. Disponível em: <https://afrocentricidade.files.wordpress.com/2016/04/a-matriz-africana-no-mundocolec3a7c3a3o-sankofa.pdf>.
- PINHEIRO, Bárbara Carine Soares. Como ser um educador antirracista. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.
- RIBEIRO, Djamila. Pequeno Manual Antirracista. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- SANTOS, Antonio Nego Bispo dos. Colonização, Quilombos: modos e significados. Brasília: INCTI/UnB, 2015.
- SANTOS, Richard. Maioria minorizada: um dispositivo analítico de racialidade. Rio de Janeiro: Telha, 2020.
- SILVA, Tarzício. Racismo Algorítmico: inteligência artificial e discriminação nas redes digitais. São Paulo: Edições Sesc, 2022.
- SOUSA JUNIOR, Manuel Alves de (org). Dicionário racial: termos afro-brasileiros e afins. 1. ed. v. 1. Curitiba: Appris, 2024.
- SOUSA JUNIOR, Manuel Alves de (org). Dicionário racial: termos afro-brasileiros e afins. 1. ed. v. 2. Curitiba: Dialética, 2025.
- RIOS, Flávia; SANTOS, Flávio André dos; RATTS, Alex (orgs.). Dicionário das Relações Étnico-Raciais Contemporâneas. São Paulo: Perspectiva, 2023.

